МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533-з-4
спеціальності 053– Психологія
Дружбляк Марина Валеріївна
Керівник: Пономаренко О.В., декан факультету, д.пед.н., професор
Рецензент: Пучина О.В., к. психол.н., викладач кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Дружбляк Марині Валеріївні

Тема роботи Психологічні особливості підлітків зі схильністю до інтернет-залежності

керівник роботи Пономаренко О.В., декан факультету, д.пед.н., професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення інтернет-залежності; провести теоретичний аналіз психологічних особливостей підлітків з інтернет-залежністю; експериментально дослідити рівень Інтернет-залежності в підлітків; виявити взаємозв'язок між типом характеру підлітка, компонентом психологічної культури та розвитком психологічної залежності від мережі Інтернету.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 5 малюнків.

6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Пономаренко О.В., професор		
Розділ 1	Пономаренко О.В., професор		
Розділ 2	Пономаренко О.В., професор		
Розділ 3	Пономаренко О.В., професор		
Висновки	Пономаренко О.В., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студентка _____ М.В. Дружбляк

Керівник роботи _____ О.В. Пономаренко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 97 сторінок, 5 малюнків, 7 таблиць, 81 джерело, 2 додатки.

Метою кваліфікаційної роботи є аналіз психологічних особливостей підлітків, схильних до інтернет-залежності.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості Інтернет-залежних підлітків.

Предметом дослідження є прояв Інтернет-залежності в осіб підліткового віку.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв’язок між типом характеру підлітка, компонентом психологічної культури та розвитком психологічної залежності від мережі Інтернету.

Методи дослідження: - теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного та емпіричного матеріалу. Емпіричні: спостереження, інтерв’ю, опитування.

Методики дослідження: методика діагностики схильності до девіантної поведінки неповнолітніх Е. Леус, «Тест Інтернет-залежності» К. Янг Тест, Шкала Інтернет - Залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale), методика Щепиліної «Сприйняття інтернету», опитувальник. «Культурний і психологічний потенціал» О.І. Моткова.

Наукова новизна полягає в комплексному аналізі взаємодії таких факторів, як самооцінка, емоційна регуляція, соціальна ізоляція та розвиток адиктивної поведінки в умовах постійного використання цифрових технологій.

Результати дослідження можуть бути використані в психологічній, педагогічній, сімейній та соціальній практиці для зменшення рівня Інтернет-залежності серед підлітків та покращення їх психічного здоров'я й соціальної адаптації.

АДИКЦІЯ, ІНТЕРНЕТ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ, АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ.

SUMMARY

Druzhbliak M. V. Psychological Characteristics of Adolescents with a Tendency to Internet Addiction.

The master's thesis contains 97 pages, 7 tables, 5 figures, 81 sources, 2 appendices.

Object of research: the psychological characteristics of Internet-addicted adolescents.

Subject of research: the manifestation of Internet addiction in adolescents.

The purpose of the research: analyze the psychological characteristics of adolescents prone to Internet addiction.

The hypothesis of the research:there is a relationship between the type of personality of a adolescent, the component of psychological culture and the development of psychological dependence on the Internet.

Research methods. Theoretical: analysis, comparison, systematization, generalization of theoretical and empirical material; empirical: observations, interviews, surveys. A method of diagnosing the propensity for deviant behavior of minors E. Leus, "Internet Addiction Test" K. Yang Test, Chen Internet Addiction Scale, Shchepilina's "Perception of the Internet" method, questionnaire. "Cultural and psychological potential" O.I. Motkova.

A scientific innovation consists in a comprehensive analysis of the interaction of such factors as self-esteem, emotional regulation, social isolation and the development of addictive behavior in conditions of constant use of digital technologies.

Research results can be used in psychological, pedagogical, family and social practice to reduce the level of Internet addiction among teenagers and improve their mental health and social adaptation.

Key words: addiction, Internet, Internet addiction, psychological characteristics of adolescents, character accentuations.

ЗМІСТ

ВСТУП……...…… 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ……..... 11
1.1 Визначення змісту поняття адиктивна поведінка…… 11
1.2 Визначення сутності поняття «Інтернет-залежність» в науковій літературі……..……... 14
1.3 Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності..... 20
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З ТЕНДЕНЦІЄЮ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ…….…..... 38
2.1 Організація проведення дослідження…….……... 38
2.2 Характеристика обраних методик дослідження……..……. 40
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ З ВИЯВЛЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ПОШУК ШЛЯХІВ З ПОДОЛАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ……. 51
3.1 Виявлення рівня Інтернет-залежності в підлітків……..……... 51
3.2 Кореляційний аналіз…… 62
3.3 Особливості корекції Інтернет-залежності підлітків…….……... 65
3.4 Профілактика явища Інтернет-залежності в осіб підліткового віку…….. 73
3.5 Розробка корекційної програми з подолання схильності до Інтернет-залежності в підлітків…… 78
ВИСНОВКИ…… 85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 90
ДОДАТКИ……... 98

ВСТУП

Сучасний світ стрімко змінюється під впливом цифрових технологій, які проникають у всі сфери життя людини. Зокрема, інтернет став невід'ємною частиною повсякденного існування, надаючи безмежні можливості для спілкування, навчання та розваг. Особливо чутливо до впливу інтернету реагує підліткова аудиторія, оскільки цей період характеризується активним пошуком соціальних взаємодій, формуванням самоідентичності та емоційною нестабільністю. Однак разом із позитивними можливостями інтернет створює ризики для розвитку залежності, що може мати серйозні психологічні та соціальні наслідки.

Підлітки є однією з найбільш вразливих груп щодо формування інтернет-залежності. Це зумовлено специфікою їхнього психологічного розвитку: недостатньо розвиненими навичками самоконтролю, підвищеною емоційною реактивністю та потребою у визнанні з боку однолітків. Підлітки можуть використовувати інтернет для уникнення труднощів реального життя, пошуку соціальної підтримки або отримання швидкого задоволення, що сприяє формуванню залежності.

Актуальність теми зумовлена тим, що інтернет-залежність у підлітків може впливати на їхній емоційний стан, успішність у навчанні, стосунки з однолітками та родиною, а також сприяти розвитку інших форм поведінкових залежностей. Вивчення психологічних особливостей підлітків з тенденцією до інтернет-залежності є важливим для своєчасної діагностики та профілактики цього явища, а також для розробки методів корекційної роботи.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості Інтернет-залежних підлітків.

Предметом дослідження є прояв Інтернет-залежності в осіб підліткового віку.

Метою кваліфікаційної роботи є аналіз психологічних особливостей

підлітків, схильних до інтернет-залежності.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв’язок між типом характеру підлітка, компонентом психологічної культури та розвитком психологічної залежності від мережі Інтернету.

Завдання дослідження полягають у:

- Аналізі наукових підходів до вивчення інтернет-залежності.
- Визначенні психологічних особливостей підлітків з інтернет-залежністю.
- Емпірично дослідити рівень Інтернет-залежності в підлітків;
- Дослідити особливості профілактики та корекції інтернет-залежної поведінки
- Розробити корекційну програму з подолання Інтернет-залежної поведінки в підлітків.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного та емпіричного матеріалу
- емпіричні: спостереження, інтерв’ю, опитування.

Методики дослідження: методика діагностики схильності до девіантної поведінки неповнолітніх Е. Леус, «Тест Інтернет-залежності» К. Янг Тест, Шкала Інтернет - Залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale), методика Щепіліної «Сприйняття інтернету». «Культурний і психологічний потенціал» О.І. Моткова, опитувальник К. Леонгарда для діагностики особливостей характеру особисті.

Теоретичне значення дослідження. Дослідження розширює розуміння психологічних особливостей підлітків з тенденцією до Інтернет-залежності. Виявлення характерних особистісних рис, таких як низька самооцінка, тривожність, проблеми із самоконтролем, дозволяє глибше зрозуміти механізми формування залежності та визначити ризикові групи. Дослідження доповнює наукові знання про вплив Інтернет-залежності на психічний розвиток підлітків. Дослідження підтримує розвиток наукових концепцій профілактики та корекції

залежності. Вивчення психологічних чинників Інтернет-залежності дозволяє теоретично обґрунтувати підходи до формування профілактичних програм і корекційних методик, спрямованих на попередження та корекцію залежної поведінки у підлітків. Дослідження допомагає сформувати уявлення про специфіку взаємодії підлітків з Інтернетом, підсилюючи розуміння причин виникнення залежності та можливих наслідків для їх психічного здоров'я. Дослідження дозволяє розширити уявлення про роль соціальних факторів, таких як стосунки з однолітками, підтримка батьків та педагогів, у формуванні залежності, а також підкреслює важливість соціальних взаємодій у профілактиці залежності. Таким чином, результати дослідження не тільки доповнюють наукові знання у сфері психології підлітків, але й стають основою для подальших практичних розробок, що сприятимуть профілактиці Інтернет-залежності серед молоді та підвищенню ефективності психолого-педагогічної підтримки підлітків.

Практичне значення дослідження. На основі отриманих даних про психологічні фактори та особистісні риси, що сприяють розвитку залежності, можуть бути створені спеціальні заходи для раннього виявлення ризикових підлітків та запровадження ефективної профілактики. Отримані результати допоможуть психологам у розробці та впровадженні діагностичних методик, що дозволять виявляти підлітків з тенденцією до залежної поведінки та надавати їм відповідну підтримку. Результати дослідження можуть бути використані для роботи з батьками підлітків, зокрема для навчання їх методам контролю за використанням Інтернету, створення позитивного сімейного середовища та підтримки здорових звичок користування цифровими технологіями. Педагогічні колективи зможуть використовувати результати дослідження для проведення тематичних уроків та занять, спрямованих на інформування підлітків про ризики Інтернет-залежності та розвиток навичок безпечного користування Інтернетом. Знання про психологічні аспекти Інтернет-залежності сприятиме розробці більш ефективних інформаційних кампаній та програм підвищення обізнаності серед молоді. Таким чином,

результати цього дослідження можуть бути застосовані у психологічній, педагогічній, сімейній та соціальній практиці для зменшення рівня Інтернет-залежності серед підлітків та покращення їх психічного здоров'я й соціальної адаптації.

Наукова новизна дослідження. У дослідженні комплексно проаналізовано взаємодію таких факторів, як самооцінка, емоційна регуляція, соціальна ізольованість та розвиток залежної поведінки в умовах постійного користування цифровими технологіями. Розширено уявлення про психосоціальні фактори, які впливають на формування інтернет-залежності у підлітків. Дослідження показує, що низький рівень соціальної підтримки та проблеми у міжособистісній взаємодії сприяють підвищенню ризику формування залежності від інтернету, що раніше не розглядалося у такій деталізації.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Визначення змісту поняття адиктивна поведінка

Адиктивна поведінка є складним психологічним явищем, яке характеризується патологічною залежністю від певної речовини, діяльності або процесу. Це поведінковий патерн, при якому людина прагне отримати певні емоційні або фізичні переживання через повторювані дії, що, з часом, можуть негативно впливати на її здоров'я, соціальні взаємини та загальне функціонування. Поняття «адиктивна поведінка» охоплює широкий спектр залежностей, як хімічних (алкоголь, наркотики, медикаменти), так і нехімічних (азартні ігри, інтернет-залежність, шопоголізм) [2].

Термін «адикція» походить від латинського слова addictus, що означає «відданий» або «прихильний». У психологічній практиці адиктивна поведінка зазвичай розглядається як прагнення до постійного або періодичного використання певних речовин або до здійснення певних дій, що призводить до негативних наслідків для людини [3].

Залежність і адитивна поведінка є відносно новими поняттями, і психологи сьогодні мають багато розбіжностей щодо їх визначення. Адикція (залежність) – це примусова потреба в якійсь діяльності, яку людина відчуває. Термін часто використовується для таких явищ, як наркоманія, залежність від наркотиків, але тепер також застосовується до нехімічних залежностей, таких як поведінкові залежності, прикладами яких можуть бути: інтернет-залежність, залежність від азартних ігор, залежність від шопоголіків, психогенна сексуальна залежність. переїдання, манія тощо [3]. Залежність у сучасній науковій літературі визначається як потяг до речовини або діяльності, що

включає неконтрольоване бажання прийняти речовину або виконати дію з метою досягнення бажаного психологічного ефекту.

А. Шаєф (Shaef, 1987) дав коротке, але по суті розширене визначення адикції: «Адикція – це будь-який процес, який ми не контролюємо» [78]. Під це визначення потрапляє велика кількість психічних і поведінкових розладів.

Автори поділяють залежність на дві категорії: наркозалежність (алкоголь, наркотики, паління, харчова залежність) і залежність від процесів (накопичення грошей, азартні ігри, секс, робота та релігія).

Психологічний словник дає такі визначення терміну «залежність»:

1) стимулятор, при якому людина намагається впоратися зі станом психологічного дискомфорту;

2) синонім словосполучення «адитивна поведінка». Адитивна поведінка – це форма девіантної поведінки, при якій психічний стан людини штучно змінюється шляхом прийому речовин або тривалої заклопотаності певними видами діяльності, тим самим створюючи прагнення до ескапізму, спрямованого на розвиток і підтримку інтенсивних емоцій [4].

Костюк О.В пише: «Адиктивна поведінка - це глибока, рабська залежність від якоїсь влади, від непереборної сили, яка зазвичай сприймається і переживається як приходить ззовні, будь то наркотики, секс-супутник, їжа, гроші, влада, комп'ютерні ігри - тобто будь-яка система чи об’єкт, який вимагає від людини повної покори та прийняття» [44]. Асєєва Ю. О., розглядає адиктивну поведінку як «процес психологічного поневолення, результатом якого людина стає рабом когось або чогось» [2]. Цей процес настільки захоплює людину, що починає контролювати її життя. Людина стає безпорадною перед своєю пристрастю. Сила волі слабшає, і в результаті додатковий драйв стає непереборним. Вибір адиктивних стратегій поведінки залежить від ступеня складності адаптації до проблемних життєвих ситуацій, таких як складні емоційні ситуації, розчарування, руйнування ідеалів, конфлікти вдома та на роботі, втрата близької людини, різка зміна звичних

стереотипів. Ключові риси адиктивної поведінки включають неконтрольований потяг, вимогливість, ненаситність і імпульсивне безумовне задоволення [3].

Адиктивна поведінка - це спосіб поведінки особи, яка прагне відвернутися від реальності, використовуючи штучні засоби для зміни свого психічного стану, такі як вживання різних хімічних речовин або постійне захоплення певними видами діяльності з метою викликати та підтримувати інтенсивні емоції. У результаті такої поведінки підліток перебуває в своєрідному "віртуальному" світі, де він не лише не вирішує своїх проблем, але й може зупинятися у власному особистісному розвитку, а в деяких випадках навіть деградувати [20].

Виділяють три категорії форм адиктивної поведінки:

1) Нехімічні адикції (залежність від азартних ігор (гемблінг), комп'ютерна залежність, перевантаженість роботою);

2) Проміжні форми адикції (анорексія – відмова від прийому їжі, булімія – надмірне споживання їжі);

3) Хімічні адикції (вживання інгредієнтів залежності: тютюну, алкоголю, наркотиків, лікарських засобів, хімічних речовин для домашнього використання) [27].

Адиктивна поведінка може мати різні форми, але для всіх них характерні такі ознаки:

- Людина використовує адикцію як спосіб втечі від проблем або емоційного дискомфорту.

- Поступове зростання частоти або інтенсивності використання адиктивної речовини або діяльності.

- Втрата контролю над власною поведінкою. Людина може розуміти негативні наслідки, але не здатна припинити свої дії.

- Поступове зменшення задоволення від попередньої дози або активності, що призводить до необхідності збільшення кількості або частоти.

- Абстинентний синдром. При припиненні адиктивної діяльності або вживання речовини можуть виникати психологічні та фізіологічні симптоми

відмови [30].

Отже, адиктивна поведінка є складним багатогранним явищем, що поєднує в собі психологічні, соціальні та біологічні аспекти. Вона проявляється у різних формах залежності, як хімічної, так і нехімічної природи. Розуміння причин та механізмів формування адикцій є важливим кроком до їхньої профілактики та ефективного лікування. Важливим аспектом у боротьбі з адиктивною поведінкою є своєчасне втручання, підтримка з боку спеціалістів і розвиток навичок саморегуляції, що дозволяє запобігти негативним наслідкам цієї поведінки для особистості.

1.2. Визначення сутності поняття «Інтернет-залежність» в науковій літературі

Інтернет-залежність є однією з форм поведінкових залежностей, що набуває все більшого значення в сучасному світі. У зв'язку зі швидким розвитком цифрових технологій та глобалізацією інформаційного простору, доступ до інтернету став невід'ємною частиною повсякденного життя. Однак надмірне використання інтернету може призвести до негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я, соціальних взаємодій та професійної діяльності. Науковці та дослідники різних дисциплін підходять до визначення інтернет-залежності з різних перспектив, пропонуючи різні теоретичні та практичні підходи [5].

З погляду психології, інтернет-залежність часто порівнюється з іншими формами поведінкових залежностей, такими як залежність від азартних ігор або соціальних мереж. Вона визначається як компульсивне, неконтрольоване бажання використовувати інтернет, що порушує нормальне функціонування людини. Одним з перших дослідників, які вивчали це явище, була американська психолог Кімберлі Янг. Вона розробила діагностичні критерії інтернет-залежності, засновані на діагностиці ігрової залежності, запропонованої Американською психіатричною асоціацією [66].

З медичної точки зору, інтернет-залежність може розглядатися як психічний розлад. Вона включена до категорії розладів, пов'язаних із використанням цифрових технологій, що проявляються в нав'язливій потребі перебувати онлайн. У 2018 році Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) додала до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) "ігровий розлад", який має схожі прояви з інтернет-залежністю, хоча офіційного визнання інтернет-залежність ще не отримала [48].

Соціологи розглядають інтернет-залежність через призму впливу на соціальні інститути та міжособистісні стосунки. Надмірне використання інтернету, зокрема соціальних мереж і онлайн-ігор, може призвести до ізоляції, втрати соціальних навичок та реальних взаємодій. Цей підхід акцентує увагу на тому, як віртуальна реальність замінює реальне життя, створюючи нові форми залежності, що впливають на соціальні ролі та функції людини [10].

Поведінкові дослідження акцентують увагу на механізмах формування залежної поведінки через інтернет. Науковці звертають увагу на вплив гейміфікації, соціальних винагород та механізмів зворотного зв’язку, що активують дофамінову систему мозку. Це призводить до циклічного прагнення отримати позитивні емоції через взаємодію з цифровим середовищем.

Деякі дослідники розглядають інтернет-залежність як супутній розлад або прояв інших психічних станів, таких як тривожні розлади, депресія або дефіцит уваги з гіперактивністю (СДУГ). Залежність від інтернету може бути способом уникнення стресових ситуацій або соціальної тривожності, надаючи тимчасове полегшення, але з часом призводячи до погіршення загального стану [12].

Інтернет-залежність залишається складним і багатогранним явищем, яке вимагає міждисциплінарного підходу для розуміння його сутності. Психологи, соціологи, медики та поведінкові спеціалісти продовжують досліджувати причини та наслідки цього явища, пропонуючи різні методи діагностики і лікування. Враховуючи зростання ролі інтернету в сучасному житті, важливо розробляти нові стратегії для профілактики та подолання інтернет-залежності на індивідуальному та суспільному рівнях.

Поняття "інтернет-залежність" є відносно новим у науковій термінології, тому дослідники пропонують різні підходи до його визначення та інтерпретації. Виходячи з багатогранності проблеми, вивчення інтернет-залежності охоплює різні сфери – від психології та медицини до соціології та поведінкових наук. Різні науковці акцентують увагу на певних аспектах цієї проблеми, пропонуючи власні визначення та критерії оцінки [10].

Одним із піонерів у вивченні інтернет-залежності є американська психолог Кімберлі Янг, яка запропонувала одне з перших визначень цього поняття. У 1996 році Янг описала інтернет-залежність як патологічне використання інтернету, що характеризується втратами контролю над часом, проведеним онлайн, та негативними наслідками для особистого та професійного життя. Вона запропонувала діагностичні критерії, аналогічні до тих, що використовуються для діагностики залежності від азартних ігор. Янг визначила інтернет-залежність як невміння контролювати власне використання інтернету, що веде до емоційного, соціального та психологічного дискомфорту [7].

Інший відомий дослідник, Марк Гріффітс, також приділяв значну увагу проблемі інтернет-залежності. Він трактує її як одну з форм поведінкових залежностей і наголошує на тому, що залежність від інтернету подібна до інших залежностей, таких як залежність від відеоігор або азартних ігор. Гріффітс визначає інтернет-залежність через шість основних критеріїв: значущість (коли інтернет займає центральне місце в житті людини), зміни настрою, толерантність, абстинентний синдром, конфлікт та рецидив. Він підкреслює, що інтернет-залежність можна діагностувати, якщо використання інтернету починає домінувати над іншими аспектами життя та веде до погіршення якості життя [14].

Річард Дейвис запропонував модель інтернет-залежності, засновану на концепції патологічного використання інтернету. Він виокремлює два основні види інтернет-залежності: специфічну та загальну. Специфічна залежність пов'язана з певними видами діяльності в інтернеті, наприклад, онлайн-іграми

або соціальними мережами. Загальна інтернет-залежність характеризується нав'язливим бажанням використовувати інтернет без прив'язки до конкретної діяльності. Ця модель дозволяє ширше поглянути на проблему, враховуючи індивідуальні особливості залежності [21].

Білоущенко В.В. запропонували мультидисциплінарний підхід до вивчення інтернет-залежності, розглядаючи її як комплексну проблему, що поєднує психологічні, соціальні та культурні фактори. Вони підкреслюють важливість контексту, в якому формується залежність, зокрема соціального середовища, культурних норм та рівня розвитку технологій у суспільстві. Науковці вважають, що інтернет-залежність не є універсальним явищем і може відрізнятися залежно від умов життя та соціальних чинників [14].

Джеральд Блок запропонував розглядати інтернет-залежність як психіатричний розлад, що пов'язаний з нав'язливим використанням комп'ютера та інтернету. Він зазначив, що інтернет-залежність супроводжується симптомами, подібними до симптомів інших поведінкових залежностей, такими як тривога, депресія, соціальна ізоляція та порушення сну. Блок стверджує, що інтернет-залежність може призвести до серйозних психічних та фізичних проблем, тому необхідно розробити чіткі критерії для її діагностики та лікування [22].

Бартків, О. зосередилися на взаємозв'язку між інтернет-залежністю та соціальними факторами. Вони вважають, що залежність може бути наслідком проблем із соціальною адаптацією, і що інтернет часто використовується як засіб уникнення реальних соціальних проблем. Інтернет-залежність у їхній інтерпретації є соціально-психологічним феноменом, що розвивається через постійний пошук соціальної підтримки та схвалення в онлайн-середовищі [16].

Блохіна І. О. пропонує розглядати інтернет-залежність як прояв технологічного стресу, що виникає в результаті перевантаження інформацією та постійної доступності цифрових ресурсів. Він стверджує, що інтернет-залежність є результатом інформаційного перенасичення, яке призводить до когнітивної втоми, порушення уваги та підвищеного рівня тривоги. На його

думку, інтернет-залежність тісно пов'язана з тим, як люди сприймають свої можливості контролювати доступ до інформації та підтримувати баланс між онлайн-активностями та іншими аспектами життя [20].

Вакуленко О. В., Гнатюк В. В акцентують увагу на культурних та регіональних аспектах інтернет-залежності. Вони досліджували це явище у різних країнах і зазначають, що залежність від інтернету має певні відмінності в залежності від соціокультурного середовища. Наприклад, у Східній Азії проблема інтернет-залежності, зокрема ігрової залежності, є особливо гострою через популярність масових багатокористувацьких онлайн-ігор (MMORPG) серед молоді. Хан і Лі вважають, що культурні фактори, такі як соціальний тиск на академічну успішність та кар'єрні досягнення, сприяють розвитку інтернет-залежності у цих регіонах [22].

Вакуліч Т. М. зосереджується на аналізі інтернет-залежності з точки зору її впливу на психосоціальну адаптацію підлітків. Він вважає, що підлітки, які відчувають труднощі у встановленні соціальних контактів або мають проблеми з емоційною регуляцією, частіше вдаються до використання інтернету як засобу уникнення труднощів реального життя. Інтернет-залежність у цьому контексті слугує механізмом компенсації реальних емоційних чи соціальних дефіцитів, проте з часом призводить до ізоляції і подальшого погіршення соціальної інтеграції [23].

Глущенко С.Д. є одним із провідних дослідників феномену "онлайн-дезінгібіції" – явища, коли люди поводяться в інтернеті менш стримано, ніж у реальному житті. Суллер вважає, що інтернет-залежність часто виникає через те, що віртуальний світ дає можливість "зняти соціальні маски", відчувати менше відповідальності за свої дії і таким чином відчувати більший контроль над власним життям. Він також зазначає, що анонімність, віддаленість і асинхронність інтернет-комунікації сприяють формуванню залежності від онлайн-активностей, адже користувачі отримують можливість уникати реальних соціальних обмежень та правил [25].

Гуменюк Л. Й. Ці дослідники фокусуються на процесі ескапізму, коли люди використовують інтернет для уникнення реальних проблем та стресових ситуацій. Вони вважають, що інтернет-залежність є результатом прагнення до тимчасового полегшення від життєвих труднощів шляхом занурення у віртуальний світ. Залежність формується тоді, коли користувач починає регулярно використовувати інтернет для уникнення неприємних емоцій або конфліктів у реальному житті, що поступово призводить до розвитку емоційної та поведінкової залежності [27].

Хоча різні науковці трактують поняття інтернет-залежності з різних позицій, є кілька спільних елементів, що об'єднують їх підходи:

- більшість дослідників погоджуються, що інтернет-залежність має виражені психологічні корені, часто пов'язані з емоційними проблемами або соціальною тривогою.

- велика кількість науковців вказує на роль соціального контексту у розвитку інтернет-залежності, зокрема наявність проблем у соціальній взаємодії та вплив культурних особливостей.

- інтернет-залежність часто проявляється у вигляді неконтрольованого бажання перебувати онлайн, що викликає порушення звичних моделей поведінки та негативні наслідки для життя [27].

Отже, науковці пропонують різні визначення інтернет-залежності, враховуючи психологічні, поведінкові, соціальні та культурні аспекти. Спільним для всіх цих підходів є розуміння того, що інтернет-залежність – це багатогранне явище, яке потребує комплексного підходу до вивчення та лікування. Дослідження у цій галузі продовжують розвиватися, і нові підходи дозволяють краще зрозуміти сутність інтернет-залежності та шляхи її подолання.

Поняття «інтернет-залежність» продовжує еволюціонувати, а різні підходи до його визначення вказують на багатогранність і складність цього явища. Різні науковці акцентують увагу на різних аспектах проблеми – психологічних, соціальних, культурних чи поведінкових, що свідчить про

необхідність комплексного підходу до її вивчення та розуміння. Водночас більшість досліджень підтверджують, що інтернет-залежність є серйозним явищем, яке потребує уваги як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

1.3. Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності

Підлітковий вік - це період життя від дитинства до юності. У традиційній класифікації він починається з 11-12 років і закінчується в 14-15 років. Вікову межу можна вважати максимально широкою, тому підлітковим є період з 11 до 17 років. Він внутрішньо поділяється на власне підлітковий вік (11-15 років) і ранню юність (15-17 років) [20].

Підлітковий вік - це час швидкого росту і перебудови організму. Людина отримує не відчуття дорослості, а вікове відчуття неповноцінності. Під впливом середовища у підлітків формуються моральні ідеали та світогляд. Одним з найважливіших моментів є розвиток самосвідомості та самооцінки. Підліток хоче зрозуміти себе і відносини, які пов'язують його з навколишнім світом. У цьому віці часто змінюються інтереси. Це період критики і самокритики. Підлітки пред'являють особливо високі вимоги до себе, до навчання і до людей [30].

Підлітковий вік – неспокійний час. Виділимо три групи причин, які можуть спровокувати кризу [40]:

– По-перше, це фізіологічні причини, пов’язані з швидким фізичним ростом і статевим дозріванням. У цей момент відбувається різкий стрибок у фізичному розвитку. Підлітки часто здаються незграбними. Утруднене кровопостачання, тому підлітки часто скаржаться на головний біль і швидку стомлюваність, посилення контролю над інстинктами та емоціями. Процеси збудження перевершують процеси гальмування і характеризуються підвищеною збудливістю. Швидке фізичне зростання і статеве дозрівання роблять підлітків психічно нестійкими. В силу фізіологічних особливостей

розвитку дівчата-підлітки здаються старшими за хлопчиків.

- По-друге, це психологічні причини, пов'язані з моральним формуванням. Відбувається відкриття свого «Я» і набуття нового соціального статусу. Це час, коли дитина втрачає життя. Це болісний і тривожний час, коли люди сумніваються в собі, своїх здібностях і шукають правду про себе та інших. Здібності людини не завжди оцінюються повною мірою, немає чіткого розмежування між «хочу» і «можу».

- По-третє, соціально-психологічні чинники, пов'язані з соціальною асиміляцією та загальною характеристикою світової системи. Найважливішими об’єктами його роздумів були майбутні можливості, які мали для нього особисте значення: вибір професії, бажання мати можливість взаємодіяти з соціальними групами [42].

У підлітків розвивається те, що називається відчуттям дорослості: потреба діяти як дорослий, діяти як дорослий, бути незалежним від опіки та контролю та набувати прав дорослих.

Основним конфліктом у цій віковій категорії є бажання підлітка стати дорослим, щоб інші вважали його дорослим і ставилися до нього відповідно. Однак справжнього відчуття дорослості у нього самого немає. Можна помітити, що в поведінці підлітків є дві протилежні тенденції: самостійність (дайте мені всі дорослі права і дозвольте мені жити своїми думками) і залежність від дорослих (дорослі зобов’язання мені ще не потрібні і я не вмію їх виконувати). Вони, загалом, я вірю, що ви не дозволите мені зробити жодної помилки і вся відповідальність за мої дії лежить на вас) [50].

Тому підлітковий вік вважається найскладнішим етапом у розвитку дитини. Його часто називають небезпечним, короткочасним і важким.

Вивчення образа Я, а також його становлення в підлітковому віці набуває особливої ваги у зв’язку з тим, що саме в цей період йде інтенсивний процес формування. Це значною мірою визначає особливості особистості та поведінки підлітка.

«Я-концепція» – це відносно стійка, більшою чи меншою мірою усвідомлена і пережита як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми та ставиться до себе. Вона складається з образу Я (когнітивна складова) – уявлення індивіда про себе, самооцінки (оцінна складова) – афективної оцінки цього уявлення, здатна мати різну інтенсивність, тому що конкретні риси образу-Я можуть викликати більш менш сильні емоції, які пов'язані з їх прийняттям або засудженням, потенційною поведінковою реакцією (поведінкова складова) – конкретні дії, які можуть бути викликані образом-Я та самооцінкою [55].

Підліток у свою чергу створює у своїй свідомості різноманітні образи, які відображають багатство його життя.

Ідеал особистості підлітка, тобто бажаний образ-Я, формується з якостей, які є цінними для нього, та переваг інших людей. Ідеалом наслідування підлітка може бути людина будь-якого віку, як дорослий, так і однолiток, що робить образ-Я підлітка суперечливим. Він може одночасно поєднувати в собі риси характеру і дорослої людини, і молодої, що не завжди є сумісним, а крім цього є приводом для переживань [60].

«Фізичне Я» підлітка, тобто його уявлення про власну зовнішню привабливість, уявлення про свій розум, здібності, силу характеру, товариськість, доброту та інші якості, – все це поєднується і утворює великий пласт Я-концепції – Реальне Я.

Є ще дві складові – поведінковий та оціночний. Підліткам важливо не тільки розуміти, ким вони є насправді, а й наскільки важливі їхні особисті якості. Оцінка його якостей залежить від сформованої під впливом сім'ї та однолітків системи цінностей, в якій кожен підліток по-різному від інших відчуває свою некрасу, високий інтелект або фізичну силу. Крім того, певний стиль поведінки повинен відповідати самооцінці. Помічено, що дівчина, яка вважає себе привабливою, поводиться зовсім не так, як її однолітки, які вважають себе негарними, але дуже розумними [45].

Особистість підлітків ще не дозріла і не сформувалася. Його індивідуальні особливості дисгармонійні, а поєднання різних Я-образів дисгармонійно. Іноді випадкова фраза, комплімент або образа можуть спричинити помітні зміни у самовідчутті підлітка. Уявлення про себе є нерелевантним, але реальним, з різним ступенем реалістичності. Таким чином формується ідеальна Я-концепція — ідеальне Я. За умови, що у підлітка високий рівень домагань і недостатнє усвідомлення своїх можливостей, «ідеальне-Я» може дуже відрізнятися від реального-Я.

Починаючи з раннього підліткового віку, значущі аспекти самооцінки підлітка поглиблюються і переходять від навчальної діяльності до стосунків з однолітками та їхньої фізичної підготовки. У міру того, як підлітки стають більш критичними до себе, а самооцінка стає більш адекватною, тобто підлітки вміють констатувати як свої позитивні, так і негативні якості, думка оточуючих має величезний вплив на формування самооцінки підлітків. Разом з тим знижується вплив батьків на самооцінку підлітка, а вплив однолітків як референтної групи підвищується, що, своєю чергою, показує переважання рефлексивного Я у підлітка, саме сприйняття того, як до нього відносяться однолітки [32].

Отже, можна зазначити, що становлення образу Я у підлітків складається із взаємопов’язаних компонентів: цільовий, емоційний, змістовно-інформаційний, мотиваційно-потребовий, комунікативний, оцінний, когнітивний, результативний, корекційний, поведінковий. Різний рівень взаємозв’язку між ними визначають в якості процесу становлення образу Я підлітків.

Підлітковий вік характеризується вступом дітей на якісно нові соціальні позиції, пов'язані з пошуком свого місця в суспільстві. Занадто великі претензії, і не повне розуміння своїх здібностей, може призвести до багатьох конфліктів між підлітками та батьками та вчителями, що може призвести до негативної поведінки. Навіть у цілому нормальний перебіг підліткового віку характеризується несинхронізованим, некоординованим розвитком. Головний

парадокс підліткового віку полягає в тому, що діти постійно прагнуть визнати свою дорослість, не маючи реальних шансів утвердитися серед них [19].

Саме в підлітковому віці, діяльність, спілкування, свідоме експериментування в будуванні відносин з іншими людьми через пошуки друзів, з'ясування стосунків, розпочинання конфліктів та спроби пошуків налагодити стосунки та дійти до примирення, зміна компаній, виділяються у відносно самостійну область життя.

Головна потреба підліткового періоду – віднайти своє місце в суспільстві, знайти своє місце призначення – це все зазвичай реалізується в товаристві однолітків. Соціально значуща діяльність повинна цілеспрямовано формуватися як домінуючий вид діяльності підлітка. Спеціально організована, спеціально сконструйована суспільно корисна діяльність, у тому числі вихід на новий рівень мотивації, впровадження підліткового ставлення до системи «я і суспільство», розгортання різних форм спілкування, у тому числі морально обґрунтованих вищих форм спілкування з дорослими. Інтимно-індивідуальний і спонтанний груповий характер спілкування переважає, коли можливості для соціально значущої та соціально прийнятної діяльності відсутні, а можливості для навчальної організації суспільно корисної діяльності підлітків упущені [4, 74].

Психологічний аспект механізму виникнення залежності заснований на природному прагненні молодої людини чи підлітка звільнитися від різноманітних проблем і негараздів, пов’язаних із повсякденним життям. За допомогою рольових ігор підліток створює для себе ідеальний світ, вільний від проблем, турбот, навчання та інших щоденних обов’язків. Здається, такі ігри можуть бути способом емоційного розряду та зняття стресу. Але людина швидко звикає до цієї ідеальної реальності, і в майбутньому їй буде важко знайти вихід з неї, тому що в реальному житті проблема нікуди не дівається і починає зловживати нею. Тому існує небезпека повної відмови від реального світу, і віртуальний світ може замінити реальність. Зростає ризик розвитку дуже сильної інтернет-залежності [25].

Отже, одним із важливих чинників формування інтернет-залежності є властивості особистості – підвищена вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, низька стресостійкість, невміння вирішувати конфлікти, уникати проблем. Підлітки з інтернет-залежністю зазвичай не вміють налагоджувати стосунки з однолітками та протилежною статтю, погано адаптуються в колективі, що допомагає відійти за допомогою віртуального світу комп'ютера від життєвих труднощів [21, 3].

Вихід в Інтернет – це спосіб адаптуватися до цього жорстокого світу. Маючи труднощі з вираженням своїх емоцій і спілкуванням з родичами та однолітками, молода людина намагається уникати ситуацій, які викликають у неї дискомфорт, і шукає більш безпечний, опосередкований спосіб взаємодії з оточенням, наприклад, через Інтернет. Інтернет-середовище також є засобом самозахисту від поганих емоцій, болю та приниження [22, 40]. Інтернет-залежні підлітки часто почуваються самотніми, їм не вистачає уваги та взаєморозуміння близьких, що супроводжується постійною емоційною напругою та тривогою.

Таким людям найбільше потрібна підтримка близьких, психологічна підтримка для подолання різних життєвих ситуацій. Не слід забувати, що формування Інтернет-залежності часто пов'язане з особливостями сімейного виховання та стосунків: надмірна обізнаність, або, навпаки, надмірна вимогливість і «комплекс невдахи», невпорядкованість стосунків з іншими членами сім'ї.

Інтернет-залежність призводить до формування багатьох психологічних проблем:

• конфліктна поведінка

• хронічна депресія

• віртуальний простір кращий за реальне життя

• труднощі соціальної адаптації [12, 28].

У разі покладання на мережеву комунікацію дуже важливим є фактор новизни та незвичайності досвіду, що дозволяє змінити ступінь анонімності комунікації. Новинка, природно, приваблює молодь, яка, мабуть, найактивніше

експериментує з анонімними формами спілкування. Крім того, молоді люди надають велике значення можливості комунікації через Інтернет для компенсації та усунення бар'єрів, які часто роблять неприємними особисті зустрічі. Це може призвести до залежності від інтернету, коли це спілкування може повністю залучити суб'єкта, у якого немає ні часу, ні сил на іншу діяльність. Результати кількох досліджень показують, що основні проблеми «користувачів мережі» зосереджені на само прийнятті [32].

Як відомо, підлітки мають проблеми не лише з інтимним спілкуванням та саморозкриттям, але й із прийняттям свого фізичного «Я» та потреб свого тіла. Можлива безпосередня причина – нерозвинені, наївні механізми самооцінки, які викликають ідеалістичні запити і перешкоджають формуванню диференційованих і адекватних уявлень про себе. Слід також зазначити, що для деяких молодих людей надмірна участь в інтернеті асоціюється з готовністю контролювати кожен етап роботи комп'ютерних програм. Вони можуть перенести цю тенденцію до контролю у сферу стосунків, що може призвести до ізоляції та соціальної ізоляції, оскільки спроби маніпулювати іншими часто зазнають невдачі [23, 69]

Серед проявів інтернет-залежності у підлітків можна виділити такі моменти:

• молода людина більшу частину часу проводить в мережі, забуває їсти і спати;

• знижується успішність у навчальних закладах через захоплення віртуальною реальністю;

• молодь використовує віртуальне спілкування замість реального, рідко виходить на вулицю та має мало друзів

• інтереси обмежені нтернет фанатизмом.

• молоді люди стають більш дратівливими або, навпаки, виявляють байдужість до інших [23, 268].

Підлітки які мають такі загальні характеристики, мають найменший шанс стати залежними:

1) самореферентність;

2) комунікативна та соціальна компетентності;

3) здатність до конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях;

4) адекватна самооцінка;

5) здатність контролювати афект;

6) здатність до затримки розряду напруги [24, 177].

Таким чином, постійна потреба в інформації, висока пізнавальна мотивація, висока соціальна активність і дефіцит часу становлять сучасний портрет активного користувача інтернету.

Частий доступ до інтернет-сервісів, зручність використання їх функцій, простота мережевого спілкування, цілісність і доступність збереженої інформації, розваги та можливості «всесвітньої павутини» є основними причинами інтернет-залежності підлітків, яка дуже шкодить їхньому розвитку, навчанню, спілкуванню, самооцінці та інтелекту і спричиняють серйозні проблеми в їхньому житті [25, 265].

Майже одностайно інтернет-залежність визнається як негативний напрямок трансформації особистості, трансформації діяльності (її мотиваційної, цілеутворюючої та операційної складових), опосередкованої через взаємодію з інтернетом. Таким чином, факторами, що провокують інтернет-залежність у підлітковому віці, можуть бути соціальна невідповідність, труднощі в пошуку спільної мови з однолітками, сімейна дисгармонія, страх перед переходом до самостійного життя. Інтернет дає підліткові можливість вирватися з реального світу та увійти у світ, який він сам для себе створив [40]. Специфіка ставлення користувачів Інтернету до себе в підлітковому віці, при переході до самостійного життя, є однією з важливих передумов схильності особистості до розвитку інтернет-залежності.

Причини підліткової інтернет-залежності часто пов’язані з особливостями спілкування. За даними К. Янга, 91% інтернет-залежних активно користуються послугами Інтернету, пов’язаними зі спілкуванням [80]. Мотивація для онлайн-спілкування полягає в знайомстві з новими людьми за інтересами, пошуку

друзів чи однодумців, задоволенні потреби в емоційній підтримці та спілкуванні без цензури. В Інтернет-спільноті можна спостерігати найпростіший соціальний стан, «що різко контрастує з нормалізованою, інституціоналізованою природою соціальної структури», що характеризується спонтанними та прямими стосунками між рівними особами, не поділеними за ролями та статусами. Інтернет унікальний як така реалізація, але це не пояснює виникнення інтернет-залежності, має бути якась особистісна схильність, наприклад, «почуття неповноцінності», сором'язливість, самосвідомість [38].

Виявлено наступні особистісні характеристики, що ускладнюють спілкування: відчуженість, крайня замкнутість, гіперчутливість [35, 89]. Гармонійно розвинена особистість має достатню самооцінку, яка відображається в досвіді та поведінці. Самооцінка є різновидом цінності, у формуванні якої відіграє роль оцінка результатів власної діяльності, результатів діяльності інших людей, співвідношення своїх істинних думок і ідеальних думок. Отже, самооцінка – це когнітивна змістова структура особистості, яка впливає на успішність встановлення міжособистісних стосунків. Неможливо бачити і чути партнерів по спілкуванню, що дозволяє вільно обговорювати будь-які теми в мережі. Це тому, що спілкування відбувається за допомогою листування, а не голосового зв'язку. Учень звикає висловлюватися тільки письмово, а коли бачить і чує свого співрозмовника, починає боятися висловлюватися перед «справжніми» людьми. Це створює проблеми в ситуаціях, які вимагають публічних виступів, складання тестів, обговорення групових питань і де потрібне прийняття рішень [40].

Бажання використовувати Інтернет для спілкування передвіщало труднощі у формуванні та успішній реалізації міжособистісного спілкування в реальному житті. Спілкування в Інтернеті «ображає» справжнє, автентичне спілкування, позбавляє можливості познайомитися зі співрозмовником, зв'язатися з ним, позбавляє його можливості емоційно спілкуватися, а інколи навіть підмінює «справжнє» спілкування з друзями та близькими. Перед очима інтернет-розмовників лише монітори чи екрани мобільних телефонів, а ніки

замінюють справжні імена та рядки повідомлень. Процес спілкування в мережі перетворюється на безпосередній обмін інформацією. Це погіршує комунікативні навички учнів, тому виникають проблеми при знайомстві з новими людьми, спілкуванні з однокласниками, вчителями, друзями та родичами в реальному житті [52].

Крім того, у віртуальному спілкуванні багато комунікаційних бар'єрів втрачають сенс через фізичну відсутність партнера по спілкуванню, а також здатності людини до спілкування, його невербальної складової. Хоча він дуже комунікабельний, учень втрачає навички спілкування та взаємодії з людьми. Через особливості «онлайн» комунікаційних ресурсів в Інтернеті та відмінності між цим видом спілкування та спілкуванням у «реальному житті», діяльність молодих людей у чатах починає мати суттєві щоденні характеристики. В Інтернеті людина не скута, не стримана. Можливість, яку ідентифікує співрозмовник у спілкуванні, намагається створити ідеальний образ, який учень хоче втілити в реальність. Надаючи собі бажані якості, надягаючи ідеальну «маску», яка часто сильно відрізняється від того, що люди думають про нього самого, підліток стає невпевненим у собі, тому що коли він залишає чат, створений ним «ідеальний» образ також зникає [27].

Існує відчуття соціальної некомпетентності, особистої непривабливості та приниженості, пов'язані з іншими, а також небажання вступати в стосунки з тим, хто не може гарантовано сподобатися. Проблеми спілкування створюють ризик самотності підлітка. Зростає тривожність і більшість ситуацій починають сприйматися як загрозливі, що призводить до постійного стресу та бажання втекти у «спокійну» віртуальну реальність, де немає проблем. Підлітки, залежні від Інтернету, мають низьку самооцінку і відчувають, що не можуть досягти успіху. Вони не ставлять перед собою недосяжних цілей, обмежуючись вирішенням повсякденних завдань. Зусилля молодих людей є менш вірогідними, а отже рівень домагань знижується [3, 66].

Інтернет-залежність серед підлітків є комплексним явищем, яке виникає під впливом низки психологічних, соціальних, культурних та технологічних

факторів. Розвиток цифрових технологій та їхнє стрімке поширення в повсякденному житті створюють унікальні умови, що сприяють формуванню інтернет-залежності, особливо серед молоді. Нижче розглянемо основні причини, які можуть призводити до виникнення цієї форми залежності.

Слід зазначити й інші причини «переходу» підлітків у кіберпростір:

1) Ідентифікація. Підлітки намагаються визначити своє місце в навколишньому світі. Вони задають собі «універсальні» питання: «Хто я? Чому я живий?» На ці запитання важко відповісти, а деякі можна знайти у кіберпросторі.

2) Інтимність та приналежність. Під час дорослішання людина стикається з усіма аспектами інтимності, особливо з протилежною статтю. Вона шукає друзів і компанію, які можуть дати їй відчуття причетності. Усі ці стосунки є важливою частиною ідентифікації людини. Кіберпростір надає молодим людям безліч людей і груп, які об’єднують своїх членів через інтереси, цінності та тенденції.

3) Розлучення з батьками та родиною. Процес пошуку підлітками свого місця в житті та налагодження стосунків з іншими йде рука об руку з бажанням розлучитися з батьками. Молода людина хоче бути незалежною і займатися улюбленою справою. Але при цьому він не може повністю відокремитися від батьків. Тут Інтернет дає унікальну можливість – бути незалежним [30].

4) Позбавитися розчарування. Підлітковий вік – важкий та розчаруючий період в житті, який дитина проводить під тиском родини, друзів і навчальних закладів. Молодій людині необхідно втекти від фрустрації, і вона може спробувати це зробити в анонімному, безвідповідальному кіберпросторі [32, 13].

5) Проблеми з соціалізацією. Підлітки, які мають труднощі у встановленні та підтриманні стосунків у реальному житті, часто звертаються до інтернету як до засобу компенсування браку соціальної взаємодії. Віртуальне спілкування, зокрема через соціальні мережі та чати, забезпечує легший і менш

стресовий спосіб зав'язування стосунків, оскільки воно дозволяє уникнути безпосередньої взаємодії.

6) Соціальна ізоляція та самотність. Почуття самотності або соціальної ізоляції може спонукати підлітків проводити більше часу в інтернеті, де вони можуть знайти підтримку та спілкування з однолітками. У віртуальному середовищі вони можуть створювати альтернативні образи себе та отримувати позитивні емоції від взаємодії, чого їм бракує в реальному світі.

7) Тиск однолітків. У підлітковому віці однолітки мають великий вплив на поведінку. Інтернет, особливо соціальні мережі, створюють платформи, де молодь може порівнювати себе з іншими, що підсилює потребу в постійному оновленні свого онлайн-образу та підтриманні "статусу".

8) Низька самооцінка. Підлітки з низькою самооцінкою часто шукають у віртуальному світі підтвердження своєї значущості. Соціальні мережі, онлайн-ігри та інші платформи надають можливість отримати схвалення та увагу від інших, що тимчасово покращує їхнє самопочуття.

9) Соціальна тривожність. Інтернет стає безпечним простором для підлітків, які відчувають тривогу при реальній взаємодії з однолітками. Анонімність та віддаленість віртуальних платформ дозволяють таким підліткам уникати стресових ситуацій, пов'язаних з соціальною взаємодією, що сприяє розвитку залежності.

10) Схильність до імпульсивної поведінки. Підлітки, які не вміють контролювати свої імпульси, часто схильні до надмірного використання інтернету через відсутність здатності до саморегуляції. Це проявляється у безперервному гортанні стрічок новин, перегляді відео або неконтрольованому використанні онлайн-ігор.

11) Уникнення реальних проблем. Підлітки, які стикаються з труднощами у реальному житті (конфлікти в школі, тиск з боку батьків, проблеми у навчанні), можуть використовувати інтернет як спосіб втечі від стресових ситуацій. Віртуальні світи дозволяють тимчасово уникати реальності та проблем, що підвищує ризик розвитку залежності.

12) Підлітки, які не отримують достатньої емоційної підтримки від родини або оточення, можуть шукати її у віртуальному середовищі. Онлайн-спілкування, навіть поверхневе, може створювати ілюзію емоційної близькості та підтримки, що робить інтернет привабливим джерелом для задоволення цієї потреби.

13) Швидке задоволення. Інтернет надає можливість отримувати швидке задоволення – миттєві відповіді, швидкі пошукові запити, постійне оновлення контенту. Для підлітків, яким важко концентруватися на довготривалих завданнях, інтернет стає джерелом миттєвого задоволення, що посилює їхню залежність.

14) Складність зосередження. Постійне використання інтернету може призвести до зниження здатності до концентрації та фокусування на завданнях, які потребують тривалої уваги. Це створює цикл, у якому підлітки повертаються до інтернету для швидкого вирішення проблем або відволікання від складних завдань.

15) Формування дофамінового циклу. Інтернет, зокрема онлайн-ігри та соціальні мережі, активують дофамінову систему мозку, яка відповідає за відчуття винагороди і задоволення. Постійна стимуляція цієї системи призводить до формування циклу залежності, коли підлітки все частіше звертаються до інтернету для отримання "дози" дофаміну.

16) Неврологічні особливості підліткового віку. Мозок підлітків ще перебуває у процесі розвитку, особливо ті області, що відповідають за самоконтроль, планування та прийняття рішень. Це робить їх більш вразливими до імпульсивної поведінки і формування залежностей, зокрема інтернет-залежності.

Отже, інтернет-залежність у підлітків є результатом взаємодії різних факторів, таких як соціальна ізоляція, емоційні труднощі, психологічні особливості, культура цифрового споживання та біологічні процеси. Для ефективного попередження та подолання інтернет-залежності важливо враховувати ці багатогранні причини і розробляти стратегії, що допоможуть

підліткам розвивати навички саморегуляції, соціальної взаємодії та емоційної стійкості в умовах постійного впливу цифрового середовища.

При формуванні інтернет-залежності на перший план виходить прагнення втекти від реальності і відірватися від наявного досвіду. Чим більше це бажання активізується, тим більш руйнівною і злоякісною стає залежність. Тому з відходом підлітків у віртуальну реальність пов'язано багато факторів: брак батьківської уваги, стилі виховання, конфліктні стосунки з родиною та друзями, емоційний та психологічний стрес. Дослідники дійшли висновку, що для розвитку інтернет-залежності необхідний певний тип особистості, який характеризується слабкістю волі, несамостійністю та пасивністю. Інтернет-залежні можуть заповнити реальні страхи самотності та неможливості налагодити широке коло спілкування, оскільки це надає їм майже необмежені можливості спілкування та втілює їхні фантазії [62].

Підлітковий вік є критичним етапом психосоціального розвитку, під час якого формуються важливі емоційні, когнітивні та соціальні навички. У цей період підлітки часто стикаються з труднощами у встановленні соціальних контактів, самовизначенні та емоційній стабільності. В умовах постійної доступності інтернету та цифрових технологій, багато підлітків звертаються до онлайн-активностей як способу задовольнити потреби в спілкуванні, розвагах і самовираженні. Однак для деяких з них це може перерости у надмірне та неконтрольоване використання інтернету, що призводить до формування інтернет-залежності. У таких підлітків часто виявляються специфічні психологічні особливості, які роблять їх більш уразливими до цієї форми поведінкової залежності [65].

Підлітки, які мають низьку самооцінку, часто шукають підтримки та схвалення в інтернет-середовищі, де вони можуть відчувати себе більш впевненими та значущими. Соціальні мережі, онлайн-ігри та форуми надають їм можливість створювати альтернативні образи себе, отримуючи позитивні відгуки та схвалення від інших. Це компенсує їхні проблеми з самооцінкою в реальному житті, але водночас підсилює залежність від онлайн-комунікації.

Соціально тривожні підлітки мають труднощі у взаємодії з однолітками та часто уникають реальних соціальних контактів через страх критики або неприйняття. Інтернет пропонує анонімність і дистанцію, що дозволяє таким підліткам уникати соціальної напруги і спілкуватися без безпосередньої взаємодії. Однак це лише поглиблює їхню ізоляцію в реальному світі, адже вони дедалі більше покладаються на віртуальне спілкування [68].

Підлітки з емоційною нестабільністю схильні до різких змін настрою, підвищеної дратівливості або пригніченості. Інтернет може служити для них засобом емоційної регуляції – через онлайн-ігри, соціальні мережі чи перегляд контенту вони шукають тимчасового полегшення від своїх негативних емоцій. Це допомагає їм уникнути реальних проблем, але з часом може сформувати емоційну залежність від інтернет-активностей.

Ескапізм є важливою характеристикою підлітків, які шукають у віртуальному світі втечу від проблем у реальному житті. Вони використовують інтернет як засіб для занурення в альтернативні реальності – будь то онлайн-ігри, спілкування у чатах чи перегляд відеоконтенту. Для таких підлітків віртуальний світ стає безпечним простором, де вони можуть уникати труднощів, з якими стикаються в реальності, таких як конфлікти з однолітками або академічні вимоги [70].

Недостатня здатність до самоконтролю та управління власним часом є характерною для підлітків, схильних до інтернет-залежності. Вони часто не можуть контролювати своє бажання постійно бути онлайн, нехтуючи важливими завданнями, такими як навчання, фізична активність або взаємодія з сім'єю. Це свідчить про слабкі навички саморегуляції, які призводять до неконтрольованого використання інтернету.

Підлітки, які мають труднощі у встановленні та підтриманні соціальних контактів у реальному житті, можуть компенсувати цей недолік через онлайн-спілкування. Соціальні мережі та онлайн-ігри надають можливість легко зав'язувати нові знайомства без необхідності долати бар'єри, характерні для реальної взаємодії. Однак це також сприяє формуванню залежності від

віртуальних стосунків, що з часом ще більше ускладнює соціальні навички в реальному житті. Підлітки, схильні до інтернет-залежності, часто мають проблеми з прийняттям рішень і обирають легші, швидші способи задоволення своїх потреб через інтернет. Їм важко зосередитися на довгострокових цілях або здійснювати свідомий вибір, пов'язаний із навчанням або розвитком соціальних взаємин. Інтернет-залежність підсилює цей процес, оскільки онлайн-контент дає швидке задоволення, відсуваючи важливіші життєві рішення на другий план [73].

Підлітки, які прагнуть сильних емоцій або нових вражень, можуть шукати їх в інтернеті, зокрема в онлайн-іграх або соціальних мережах. Ці середовища часто забезпечують постійну стимуляцію, що викликає дофамінову реакцію у мозку, створюючи циклічну залежність від нових відчуттів. Підлітки із сильною потребою у нових враженнях схильні проводити більше часу онлайн, що з часом може перерости у залежність.

Імпульсивність є ще однією характерною рисою підлітків, схильних до інтернет-залежності. Вони часто приймають рішення швидко і без достатньої рефлексії, зокрема у виборі розваг або часу, який проводять онлайн. Імпульсивність може призвести до нестриманого користування інтернетом, коли підлітки не здатні обмежити час, проведений у соціальних мережах, онлайн-іграх або на інших платформах. Така поведінка зумовлена недостатнім розвитком лобових часток мозку, які відповідають за контроль імпульсів і довгострокове планування, що є природною характеристикою підліткового віку. Віртуальне середовище підсилює імпульсивну поведінку через постійну наявність нових стимулів і миттєвого задоволення [47].

Почуття самотності є поширеною психологічною проблемою підлітків, які шукають підтримки та спілкування в інтернеті. Віртуальне спілкування може тимчасово заповнити емоційний вакуум, але часто поглиблює почуття ізоляції у реальному житті. Підлітки, які відчувають самотність або відчуження від соціального середовища, можуть вдаватися до інтернету як до засобу уникнення соціальних конфліктів або розчарувань. З часом це лише погіршує

їхню здатність взаємодіяти в реальному житті, підсилюючи відчуття ізоляції.

У підлітковому віці особливо важливими є соціальне схвалення та оцінка з боку однолітків. Соціальні мережі забезпечують платформу, де кожна дія, фотографія або коментар може отримати миттєвий відгук у вигляді лайків, коментарів та реакцій. Для деяких підлітків це стає основним джерелом визнання, що посилює їхню залежність від соціальних мереж. Кожен новий "лайк" або коментар викликає почуття задоволення, створюючи психологічний цикл винагороди, який важко зупинити. Це також може призвести до того, що підлітки стають залежними від постійного схвалення і відчувають тривогу або пригніченість, коли не отримують бажаних реакцій [30].

Підлітки, схильні до інтернет-залежності, часто мають труднощі з підтриманням уваги та концентрації на завданнях, які потребують тривалої зосередженості. Постійне використання інтернету, особливо соціальних мереж або онлайн-ігор, сприяє швидкому перемиканню між різними типами інформації, що з часом призводить до розвитку "розсіяної уваги". Це ускладнює виконання академічних завдань, розвиток когнітивних навичок і сприяє зниженню продуктивності у навчанні. Дослідження показують, що постійне використання цифрових технологій може негативно впливати на здатність до глибокого мислення і аналізу. Підлітки, схильні до інтернет-залежності, часто втрачають інтерес до реальних видів діяльності, таких як навчання, спорт або соціальні взаємодії. Вони віддають перевагу віртуальному світу, оскільки він надає їм більш миттєве і часто приємніше задоволення, порівняно з реальними досягненнями, які потребують зусиль та часу. Це зниження мотивації може призвести до відчуження від реального світу та зниження успішності у різних сферах життя [28].

Підлітки, які стикаються з труднощами у школі, вдома або у соціальних взаєминах, часто шукають у інтернеті спосіб втечі від реальних проблем. Онлайн-ігри, соціальні мережі та перегляд контенту можуть стати для них способом уникнення відповідальності та емоційної напруги, що виникає у повсякденному житті. Потреба у втечі може перетворити інтернет на основний

засіб зняття стресу, що призводить до втрати навичок вирішення проблем і подолання життєвих викликів. Підлітки, які мають низький рівень емоційного інтелекту, часто погано розуміють і контролюють власні емоції, що робить їх вразливими до залежності від інтернету як засобу управління емоційним станом. Вони можуть не розуміти причин своїх емоційних реакцій або не знати, як правильно впоратися з негативними емоціями, тому вдаються до віртуальних засобів самозаспокоєння. Розвиток емоційного інтелекту є важливим для навчання підлітків навичкам саморегуляції і емоційної стійкості, що допоможе уникнути залежності від інтернету [72].

Отже, підлітки, схильні до інтернет-залежності, мають низку психологічних особливостей, таких як імпульсивність, низька самооцінка, емоційна нестабільність і соціальна тривожність, які роблять їх вразливими до формування залежності від цифрових технологій. Постійне використання інтернету для емоційного полегшення, пошуку соціального визнання або уникнення реальних проблем може призвести до серйозних порушень у розвитку особистості та соціальній адаптації. Для попередження інтернет-залежності серед підлітків важливо зосередитися на розвитку емоційної грамотності, соціальних навичок і здатності до самоконтролю.

РОЗДІЛ 2.
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З ТЕНДЕНЦІЄЮ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Організація проведення дослідження

В даний час все більше підлітків цікавляться комп'ютерними іграми та все більше часу проводять за комп’ютером, в інтернет-просторі. Однак на формування комп’ютерної залежності впливають не тільки бажання і гостра потреба піти від реальності, потреба повної ідентифікації з особливостями комп’ютерних ігор чи особистими проблемами, а й індивідуальні особливості людини. Сьогодні підлітки вирішують багато проблем через Інтернет: шукають нову інформацію, встановлюють безконтактні зв’язки на нескінченному рівні спілкування, в якому відсутні емоційні та чутливі сфери, що призводить до загального браку міжособистісного спілкування. Проблема інтернет-залежності виникає в підлітковому віці, тому необхідно досліджувати масштаби інтернет-залежності.

Ми вважаємо, що дослідження особистісних якостей інтернет-залежних підлітків є дуже значущим і допоможе передбачити ризик адиктивної поведінки та розробити більш точні та ефективні профілактичні та коригувальні заходи для подолання цієї поведінки. Дослідження особистісних особливостей підлітків з інтернет-залежною поведінкою мають практичне значення, допомагають прогнозувати ризик виникнення Інтернет-залежності, щоб сформулювати ефективні профілактичні та корекційні заходи для подолання адиктивної поведінки. Для вирішення цієї проблеми було проведено емпіричне дослідження особистісно-психологічних особливостей підлітків з інтернет-залежністю.

Для проведення дослідження рівня інтернет-залежності серед підлітків було сформовано вибірку, яка представляє підлітків різних вікових категорій, соціальних груп та рівнів користування Інтернетом. Важливою умовою підбору респондентів було забезпечення різноманіття вибірки, що дозволяє отримати достовірні дані про різні аспекти використання Інтернету підлітками. Вибірка включала рівномірний розподіл респондентів за статтю. Кількість хлопців і дівчат була однаковою, що дозволяє оцінити відмінності у рівні інтернет-залежності серед підлітків різної статі та дослідити гендерні особливості використання Інтернету. Всього в дослідженні взяли участь 60 школярів-підлітків – учнів 6-7 класів (12-13 років). З них 30 дівчаток та 30 хлопчиків.

До вибірки входили підлітки з різних соціально-економічних верств: діти з родин із високим, середнім та низьким рівнем доходів. Це дозволяє проаналізувати, як фінансовий стан сім'ї впливає на доступ до Інтернету та формування залежності. Критерієм включення досліджуваних у дослідження був доступ до Інтернет-ресурсів. У дослідженні враховувалися підлітки з різним рівнем інтернет-активності: від тих, хто користується Інтернетом менше однієї години на день, до тих, хто проводить онлайн понад 5 годин щодня. Такий підхід дозволяє оцінити, як інтенсивність використання Інтернету впливає на розвиток інтернет-залежності. Кожен учень залучався до всіх видів досліджень. Отримані в ході досліджень параметри відображені в малюнках і графіках.

Для проведення дослідження залежності підлітків від інтернету була розроблена чітка організаційна структура, яка забезпечила отримання достовірних даних та гарантувала відповідність методологічним вимогам. Дослідження включало декілька етапів, починаючи від підготовки інструментів для збору даних і завершуючи аналізом результатів та інтерпретацією отриманих показників. Основні етапи організації дослідження такі:

Метою емпіричного дослідження було вивчення проявів підліткової комп’ютерної залежності.

Поставлені цілі конкретизуються такими завданнями:

1) Аналіз наукової літератури та визначення методів дослідження;
2) Дослідити ступінь комп'ютерної залежності в осіб підліткового віку;
3) Визначити особливості акцентуацій характеру та культурно-психологічних особливостей особистості випробуваного;
4) Провести кореляційний аналіз взаємозв'язку типу характеру та інтернет-залежності підлітка;
5) На основі отриманих даних зробити висновки.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між типом характеру підлітка, компонентом психологічної культури та розвитком психологічної залежності від мережі Інтернету.

Дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі були отримані дані про наявність інтернет-залежності в загальній вибірці у деяких випробовуваних та їх участі в комп'ютерних іграх. На другому етапі дослідження були отримані дані про тип характеру та культурно-психологічні особистості в обстежуваній групі. На третьому етапі був здійснений порівняльний аналіз особливостей характеру та культурно-психологічних особливостей інтернет-залежних підлітків.

2.2. Характеристика обраних методик дослідження

Для дослідження Інтернет-залежності підлітків були використані такі методики: Методика діагностики схильності до девіантної поведінки неповнолітніх Е. Леус, «Тест Інтернет-залежності» К. Янг Тест (додаток А), Шкала Інтернет - Залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale), методика Щепиліної «Сприйняття інтернету». «Культурний і психологічний потенціал» О.І. Моткова, опитувальник К. Леонгарда для діагностики особливостей характеру особисті (додаток Б).

Методика діагностики схильності до девіантної поведінки неповнолітніх Е. Леус. Мета – виявлення девіантних тенденцій поведінки у підлітків.

Технологія є надійним діагностичним інструментом, адаптованим і стандартизованим. Його мета – визначити ступінь вираженості дезадаптації у підлітків з різними видами девіантної поведінки. При розробці тесту автори враховували такі поведінкові девіації: суїцид, агресію, кримінальну поведінку, які значною мірою визначають поведінку та спосіб життя підлітків [58]. Тест складається з 75 питань, згрупованих за 5 рівнями [62]:

1) Соціально детермінована поведінка. Ця шкала визначає схильність суб'єкта до соціально обумовленої поведінки — просоціальному, відносно деструктивному, адаптованому до норм референтної підліткової групи, можливо, асоціальному і девіантному. Середні показники відповідають віковим нормам. Низькі показники свідчать про непридатність суб'єкта, замкнутість і прихованість. Високі показники вказують на високу адаптивність у підлітків, але також можуть бути показником залежності від однолітків;

2) Делінквентна поведінка. Ця шкала визначає асоціальну поведінку, яка порушує правові норми, становить загрозу для оточуючих, вчиняє злочини;

3) Адиктивна (залежна) поведінка. Визначення тенденцій до хімічної та нехімічної залежності;

4) Агресивна поведінка. Оцінити ознаки негативу, ворожості, помсти, роздратування та інші ознаки вербальної та фізичної агресії;

5) Аутоагресивна поведінка. Ця шкала діагностує бажання суб'єкта заподіяти собі фізичну шкоду, тобто спробу суїциду.

У ході тесту випробуваному пропонується оцінити своє ставлення до кожного питання тесту, вибравши один із варіантів відповіді («Так», «Іноді», «Ні»), найбільш близький до того, яким він є сьогодні. Відповіді оцінюються так: «Так» - 2 бали, «Іноді» - 1 бал, «0» - бали. Максимальна кількість балів за шкалою – 30 балів. Чим вищий загальний бал за шкалою, тим вищий ступінь психосоціальної дезадаптації:

0-10 балів - відсутність ознак соціально-психологічної дезадаптації;

11-20 балів - легка соціально-психологічна дезадаптація.

1-30 балів - сильно виражена соціально-психологічна дезадаптація. Ця методика, яка не потребує багато часу, не тільки виявляє схильності до аномальної поведінки в підлітковому віці, але й диференціює їх за типом прояву.

«Тест на залежність від Інтернету» К. Янг Тест – це метод тестування, розроблений і випробуваний доктором Кімберлі Янг у 1994 році, професоркою психології Пітсбурзького університету в Бредфорді та автором книги «Caught in the Net». Доктор Янг також є засновником Центру Інтернет-залежності. Декого вразило те, що вона допомагала хворим на інтернет-залежність у віртуальній онлайн-клініці. Піддослідні мали відповісти на кожне запитання за 5-бальною шкалою Лайкерта. Оцінки з усіх питань додаються, щоб визначити остаточну оцінку. Цей тест призначений для проведення тестувальниками самостійно.

Це найбільш часто використовуваний інструмент вимірювання при дослідженні цієї проблеми. Тест містить описи 20 симптомів зловживань в Інтернеті. Респонденту було запропоновано визначити, як часто він/вона спостерігав таку поведінку за шкалою від 0 до 5 (0 означає – незастосовно, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди). Цей тест можна використовувати для індивідуального або групового тестування. На підставі цього можна визначити, чи функціонально користувач використовує мережу. Результати дозволяють виділити дві групи користувачів: функціональні (користувачі, які набрали не більше 39 балів) і нефункціональні (користувачі, які набрали не менше 40 балів) і чотири типи користувачів Інтернету [66]:

- Люди без ознак зловживань в Інтернеті (0–19),
- Люди з легкими ознаками зловживань в Інтернеті (20-39 років),
- Люди, яким загрожує зловживання Інтернетом (40-69 років),
- Люди з симптомами зловживання Інтернетом (70–100).

Перші дві категорії належать до групи функціональної поведінки в мережі, а дві інші – до групи дисфункціональної поведінки.

Отримані результати дослідження можна також зіткнути з різними аспектами зловживань в Інтернеті, які визначені в субшкалах. К. Янг виділила наступні підшкали [79]:

I. Підшкала: домінування в Інтернеті відноситься до симптомів психологічної занепокоєності Інтернетом. Думати про Інтернет, коли у вас немає до нього доступу, або дратуватися, коли у вас виникають труднощі з підключенням до Інтернету. Крім того, респондент втрачає інтерес до інших видів діяльності. Високі бали свідчать про те, що респондент використовує інтернет як спосіб відволіктися від інших справ і вважає життя без інтернету нудним, порожнім або безрадісним.

II. Субшкала: надмірне використання в часовому вимірі вказує на те, що респондент зловживає інтернетом у часовому вимірі, користується ним примусово і не може контролювати час, проведений в Інтернеті. Більш того, він приховує цей факт від інших людей. Високі бали за цією шкалою вказують на те, що людині важко впоратися з ситуаціями, коли вона тривалий час знаходиться офлайн. Цей стан проявляється панікою, агресією або депресією.

III. Підшкала: нехтування обов’язками характеризує респондента як веб-користувача за рахунок виконання інших завдань або повсякденної діяльності, наприклад, пов’язаної з навчанням або роботою. Для респондента Інтернет стає незамінним предметом життя, а час користування ним негативно впливає на ефективність виконання інших обов’язків.

IV. Підшкала: примус до використання вказує на ситуацію, в якій респондент постійно думає про це за відсутності доступу до мережі. Є внутрішнє спонукання використовувати його.

V. Підшкала: втрата контролю вказує на проблеми респондента з контролем своєї присутності в мережі та часу, який він витрачає на це. Він залишається онлайн довше, ніж планувалося, і інші люди скаржаться, що він проводить занадто багато часу онлайн.

VI. Підшкала: нехтування соціальним життям виникає, коли респондент використовує онлайн-стосунки для зменшення психічної напруги та стресу,

пов’язаних із ситуаційними проблемами. Високі бали свідчать про те, що респондент використовує Інтернет для встановлення соціальних стосунків, нехтуючи при цьому реальними соціальними контактами.

Тест Кімберлі Янг містить 40 запитань, які ілюструють стадії розвитку інтернет-залежності: стадія захопленості (низький рівень), стадія ризику розвитку залежності (середній рівень) та стадія залежності (високий рівень). Стадія захопленості (низький рівень) – це використання Інтернету в помірних кількостях, іноді трохи поза нормою, але завжди під контролем користувача. Цей рівень характеризується відсутністю інтернет-залежності. Стадія ризику залежності (середній рівень) вказує на періодичні або часті проблеми через надмірне використання Інтернету. На цьому рівні виникла тенденція інтернет-залежності. Дитина починає порівнювати реальний світ з віртуальним і віддає перевагу останньому. Комп'ютерна реальність дозволяє дітям реалізувати свої мрії. На цьому етапі необхідно розробити план профілактики. На стадії залежності (високий рівень) виявляють серйозні проблеми через

надмірне використання Інтернету. Діти завжди, часто протягом тривалого періоду часу, грають непомітно, і їхні потреби не змінюються і не зникають, оскільки основні біологічні потреби задовольняються. Для них комп’ютерні ігри – як наркотики. Зміна самосвідомості та самооцінки [80].

Мета: Виміряти ступінь інтернет-залежності серед користувачів мережі.

Стимульний матеріал: Анкета, що містить 20 тверджень (див. Додаток А).

Обробка отриманих результатів: Результати обробляються відповідно до ключів, наведених у методиці. Результати інтерпретуються на основі суми балів.

40-99 балів - Ви звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато годин у Мережі, але контролюєте себе.

100-159 балів - у Вас час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на Ваше життя.

160-200 балів - Ваше користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житі. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на Ваше життя і виявити проблеми, які виникають у життя через користування Інтернетом

Шкала інтернет-залежності Чена. Ця шкала була розроблена Кім-Пау Ченом у 2003 році для вимірювання залежності від Інтернету. Шкала Чена складається з 26 питань, які оцінюють різні аспекти поведінки користувачів в Інтернеті. Метою шкали Інтернет-залежності Чена є вимірювання ступеня інтернет-залежності користувача. Це допомагає оцінити, наскільки Інтернет впливає на життя та поведінку людей і чи можна вважати це проблемою. Шкалу Чена можна використовувати для виявлення ознак інтернет-залежності, таких як втрата контролю, занепад соціального життя, зниження продуктивності та фізичні наслідки. Це дозволяє визначити, чи є у вас ризик Інтернет-залежності, чи у вас вже розвинулася залежна від Інтернету поведінка. Шкала Чена є корисним інструментом для дослідників, психологів і спеціалістів із залежностей, оскільки вона забезпечує стандартизований показник залежності від Інтернету [57].

Результати цієї шкали можуть слугувати відправною точкою для подальшого обговорення, оцінки та розробки індивідуальних планів лікування або психологічної підтримки для людей із високою залежністю від Інтернету.

Варіанти відповідей: - зовсім не підходить (1 бал); - слабо підходить (2 бали); - частково підходить (3 бали); - повністю підходить (4 бали).

Запропоновані варіанти інтерпретують рівні Інтернет-залежності за шкалою Чена:

1. Оцінка від 27 до 42 – мінімальний ризик розвитку Інтернет-залежної поведінки: оцінки в цьому діапазоні свідчать про низький ризик розвитку Інтернет-залежності. Підлітки, які досягли такого результату, не виявляли ні сильного потягу до Інтернету, ні такої потреби в ньому для задоволення своїх потреб [24].

2. Від 43 балів до 64 балів – спостерігається тенденція інтернет-залежної поведінки. Цей діапазон балів вказує на наявність певної поведінкової тенденції

покладатися на Інтернет. Підлітки, які отримали цей результат, можуть проявляти підвищений інтерес до Інтернету та проводити багато часу в Інтернеті. Завжди будьте обережні та усвідомлюйте можливі ризики, пов'язані з такою поведінкою.

3. Оцінка вище 65 – Інтернет-залежність сформувалася та продовжується: цей діапазон балів вказує на високий ступінь Інтернет-залежності, який сформувався та зберігається. Підлітки, які досягли цього результату, демонструють значну залежність від Інтернету, поведінка, яка може суттєво вплинути на їхнє повсякденне життя, стосунки та здоров'я. У цьому випадку важливо звернутися за допомогою до фахівців, щоб вирішити проблему інтернет-залежності. Ці категорії допомагають краще зрозуміти рівень ризику Інтернет-залежності на основі результатів шкали Чена та можуть слугувати орієнтиром для подальших дій щодо управління Інтернет-поведінкою та надання підтримки підліткам із схильністю до зростання або тяжкою Інтернет-залежністю [28].

Методика Щепіліної «Сприйняття інтернету». Потрібно дати відповідь на запитання, вибравши один із запропонованих варіантів відповіді (або ввести свій, якщо потрібно)». Немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, тому потрібно вибирати ту, яка найкраще відповідає поглядам і думці піддослідного. Не варто витрачати багато часу на роздуми над відповідями. Треба сказати перше, що спадає на думку. Якщо можливо, то не слід не використовувати непрямі відповіді, такі як «іноді» або «важко сказати». Знадобиться приблизно 20 хвилин, щоб заповнити всю анкету.

Ми вирішили дослідити особисті якості, які призводять до інтернет-залежності. Для виявлення важливих передумов нам представляється важливим вивчити психологічну культуру особистості підлітка. Ми використали підхід «Культурний і психологічний потенціал» О.І. Моткова, спрямований на вивчення особливостей індивідуальних психологічних функцій. Психологічна культура особистості характеризується структурою важливих поведінкових проявів і координацією управління ними. В основному це проявляється в

наявності хорошої саморегуляції поведінки та емоцій, конструктивного спілкування та раціонального опрацювання різноманітних проблем, самовизначення, творчості та саморозвитку. Ця методика дозволяє досліджувати виразність і якість шести різних типів культурно-психологічних поведінкових уявлень.

1 - Наявність саморозуміння і самовизначення, самоаналіз власних особистісних і поведінкових особливостей, завдяки чому людина починає краще розуміти власні плани, відносини, психологічні особливості, жити реалістично, розвивати самосвідомість - варто, припускати Ставте досяжні цілі та завдання і наполегливо працюйте над їх досягненням.

2 - Конструктивний контакт з колегами, близькими або далекими людьми у формі, що сприяє ефективному вирішенню особистих, ділових і соціальних проблем;

3 - Адекватна саморегуляція власних емоцій, поведінки та думок, актуальна здатність підтримувати позитивний емоційний фон, зберігати рівновагу в стресових ситуаціях, демонструвати стійкість і гнучкість у спілкуванні та вирішенні проблемних пізнавальних завдань;

4 - Творчість - негайне оволодіння новими завданнями, завданнями та іграми, генерація ідей і нових способів виконання звичної діяльності та нових розваг та ігор;

5 - Самоорганізація (успішне ведення власних справ) - цілком реалістичне планування справ, завершення розпочатих справ, виконання бізнес-завдань, навички тайм-менеджменту;

6 - Гармонійний саморозвиток - наявність цілей і завдань, пов'язаних з реалізацією і самовихованням особистісних якостей, що оптимізують спосіб життя: порядок у справах, чіткий розподіл важливих завдань, порядок в оточенні.

Ці шість показників складають загальний фактор – психологічну культуру особистості. Ця технологія є вдосконаленим варіантом технології О.І. Моткова змінила формулювання пунктів, але зберегла очікуваний

психологічний зміст з урахуванням вікових особливостей дитини. Для полегшення роботи з підлітками розглядаються лише поведінкові прояви психологічної культури, без оцінки інтенсивності їх бажань. Ця анкета складається з 18 пунктів. Результати обробляються та аналізуються за ключовими моментами. Методика включає шість рівнів і дві шкали психокультурної поведінкової ефективності, за якими необхідно оцінити інтенсивність потреби на цьому рівні та ступінь реалізації цієї потреби [28].

Культурні та психологічні прояви поведінки включають:

1. Регулятивне самосвідомість. Це змушує людей усвідомлювати, що є важливим, і формувати та підтримувати конструктивний образ себе.

2. Конструктивно спілкуйтеся з людьми як близькими, так і далекими. Допомагає ефективно вирішувати особисті, ділові та соціальні проблеми.

3. Хороша здатність до саморегуляції емоцій, поведінки та мислення: здатність підтримувати позитивний емоційний фон, зберігати спокій у стресових ситуаціях, розвивати позитивне особисте ставлення та міжособистісні стосунки тощо.

4. Творчість у гармонійних організаціях: наявність цікавих творчих робіт. Зазвичай грається в процедурному стилі, схожому на гру, з помірними витратами зусиль і часу.

5. Вирішувати власні справи конструктивно. Характеризується реалістичністю, вмінням будувати плани, доводити розпочате до кінця, відмовлятися від нереальних цілей і ставити нові, здатність до системної роботи.

6. Конструктивний саморозвиток особистісних установок і поведінки, гармонізація бажань, почуттів, думок і уявлень про себе, людей, довкілля і природу.

7. Загальний рівень психологічної культури. Таким чином, комплексне дослідження Інтернет-залежності може бути проведене лише з урахуванням важливих факторів, які призводять до проблеми, беручи до уваги особливості розвитку підлітків, середовище, в якому вони живуть, і ступінь їх важливих

потреб зустрічаються. Особливо потреба в спілкуванні, яка є базовою для цієї вікової категорії [50].

Для вивчення типів особливостей характеру використовувався опитувальник К. Леонгарда-Х.Шмішека. Тест-опитувальник, призначений для діагностики типів акцентуації особистості, опублікований Г. Шмішеком у 1970 році як модифікація «Методики вивчення акцентуацій особистості» К. Леонгарда. Ця методика використовується для діагностики загострень особистості та темпераменту. За К. Леонгардом, акцентуація – це «погіршення» певних особистісних якостей кожної людини [1, 17].

10 типів акцентуйованих особистостей, виділених Леонгардом, поділяються на дві групи: акценти характеру (демонстративні, педантичні, роздуті, збудливі) і акценти темпераменту (гіпертимічні, дистимічні, тривожно-боязливі, циклоїдні, дратівливі, емоційні). Тест призначений для виявлення акцентуованих рис характеру і темпераменту підлітків, юнаків і дорослих. Тест характеру Шмішека підходить для врахування акцентуацій характеру в процесі навчання, профорієнтації, психологічної орієнтації, профорієнтації [21].

Опитування складається з 88 запитань, відповіді на які в реєстраційній формі позначаються відповідно «+» у разі позитивної відповіді (так) та «мінусом» у разі негативної відповіді (ні). Після обробки анкети фіксується кількість балів, отриманих за кожним типом акцентуації. Максимально можлива кількість балів – 24.

18-24 бали – виражена акцентуація за даним типом.

12-17 балів – прихована акцентуація.

Менше 12 балів – акцентуації для цього типу відсутні.

Використані в роботі методи відповідають методологічним засадам дослідження (теорія Кімберлі Янг, яка пов’язує Інтернет-залежність з проблемами поведінки та тест-опитувальник К. Леонгарда – Х. Шмішека, призначений для діагностики типів акцентуації.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона) використовується для визначення зв’язку між двома змінними, виміряними за метричною шкалою на одній вибірці. Він дозволяє визначити співвідношення мінливості двох змінних. Цей коефіцієнт був розроблений у 1990-х роках Карлом Пірсоном, Френсісом Еджвортом і Рафаелем Велдоном. Коефіцієнт кореляції не змінюється більше ніж від негативного до позитивного. Він являє собою лінійну залежність між двома величинами. У нашому дослідженні зв’язок між акцентуацією характеру особистості та ступенем Інтернет-залежності визначатиметься за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції К. Пірсона.

РОЗДІЛ 3
ХАРАКТЕРИСТИКА ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ З ВИЯВЛЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ПОШУК ШЛЯХІВ З ПОДОЛАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ

3.1. Виявлення рівня Інтернет-залежності в підлітків

На першому етапі нашого дослідження ми досліджували «Схильність до девіантної поведінки неповнолітніх» за методикою Е. Леус (табл. 3.1). Розглянемо діагностичні показники для підлітків на основі шкали «соціально визначеної поведінки». Під час діагностики у 24% підлітків виявлено значні психосоціальні розлади, що свідчать про порушення здатності адаптації до соціальних впливів. У цих підлітків розвинені соціально детерміновані моделі поведінки, які можуть свідчити про те, що підліток тісно інтегрований у важливі для нього групи, що може призвести до виникнення Інтернет-залежності.

Таблиця 3.1

Діагностичні результати підлітків за допомогою методу Е. Леус «девіантна тенденція поведінки в неповнолітніх»

Шкала	**Рівень вираженості**		
	Низький	**Середній**	**Високий**
ЗОП	0%	76%	24%
ДП	72%	26%	2%
ЗП	20%	50%	30%
АП	20%	26%	4%
АУП	72%	20%	8%

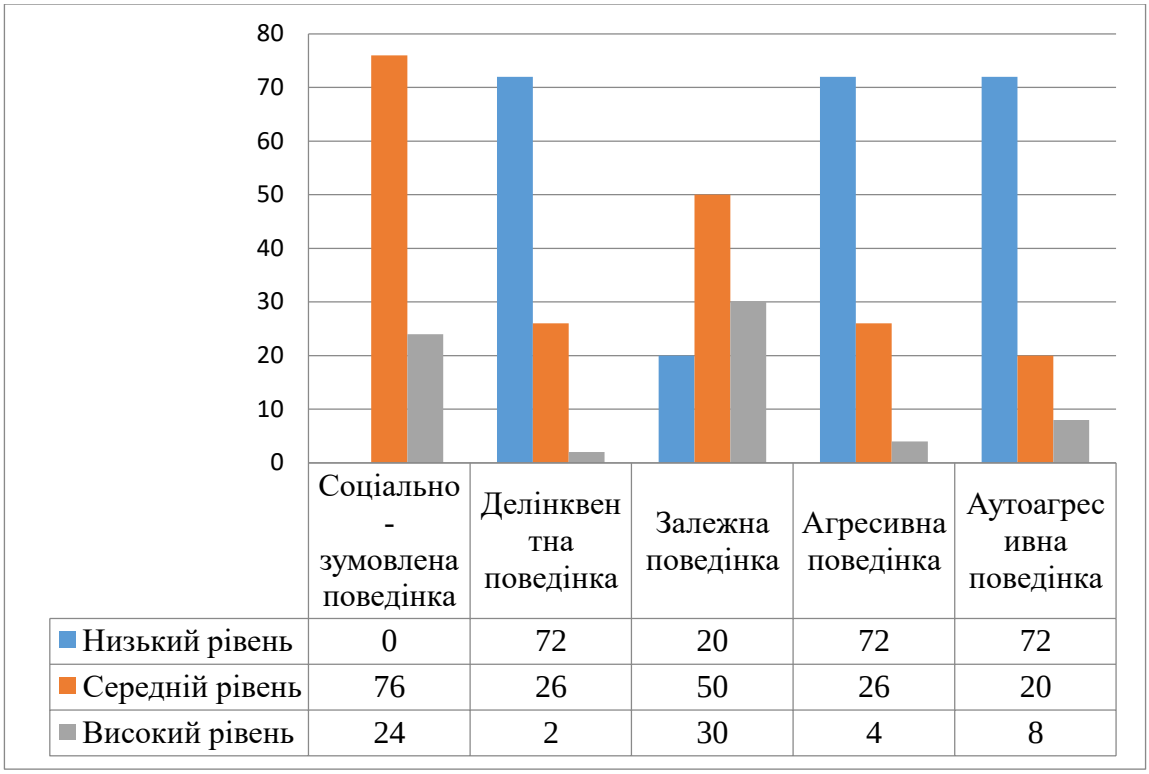
Для решти підлітків (76%) характерна схильність до соціально детермінованої поведінки, тобто підліткової реакції на групи, що є нормою в цьому віці, оскільки у підлітків є особлива потреба в груповій приналежності. Аналізуючи різні показники шкали «протиправна (протиправна) поведінка», можна виявити, що у двох підлітків сформовані типові протиправні форми поведінки. Можливо, вони допустили дисциплінарні порушення, пропуски навчання без поважних причин, хуліганство. У 26% підлітків виявлено ситуативні схильності до поганої поведінки, тобто під впливом певної ситуації вони можуть вчиняти дисциплінарні та адміністративні порушення. У більшості обстежених підлітків - 72% - не виявлено схильності до делінквентної поведінки.

За показниками шкали «Залежна поведінка» можна зробити висновок, що у 30% підлітків сформована модель залежної поведінки, якою в рамках нашого дослідження є Інтернет-залежність. Проте 50% підлітків мають ситуативні схильності до адиктивної поведінки, тобто наразі мають певну схильність до надмірного користування Інтернетом. Інші 20% не мали ознак адиктивної поведінки. Аналізуючи отримані показники за шкалою «Агресивна поведінка», можна відзначити, що у 4% сформована модель агресивної поведінки, тобто вони можуть проявляти вербальну або фізичну агресію, ворожість, негатив і грубість. 26% підлітків мають схильність до ситуативної агресивної поведінки, тобто при зустрічі з дорослими в певних ситуаціях вони можуть проявляти такі поведінкові прояви, як гнів, образа, підозра, ворожість, напад, звинувачення, критика інших. Слід пам'ятати, що ці прояви часто характерні для підліткового віку, оскільки підлітки відстоюють свою свободу та індивідуальність.

У решти 70% підлітків ознак агресивної поведінки не виявлено. За діагностичними показниками шкали «Аутоагресивна поведінка» вдалося виявити 8% підлітків з моделями аутоагресивної поведінки. Ці підлітки є «небезпечною групою» і потребують звернення психологів, вчителів та батьків до їхніх внутрішніх переживань, оскільки через свої вікові особливості (емоційна нестабільність, низька стресостійкість, емоційна чутливість тощо)

вони можуть завдати собі шкоди. Зняти стрес, тривогу, депресію; проявляти суїцидальну поведінку та спроби суїциду. Для 20% підлітків характерні ситуативні схильності до аутоагресивної поведінки. З ними необхідно проводити профілактичну роботу. Без шаблону подолання труднощів ці підлітки потраплять у «небезпечну групу».

Сімдесят два відсотки респондентів не бачили ознак аутоагресивної поведінки. Рівні прояву соціальної бажаності, правопорушень, залежності, агресії та аутоагресивних поведінкових тенденцій серед досліджуваних підлітків наведено на рисунку 3.1.



	Соціально-зумовлена поведінка	Делінквентна поведінка	Залежна поведінка	Агресивна поведінка	Аутоагресивна поведінка
Низький рівень	0	72	20	72	72
Середній рівень	76	26	50	26	20
Високий рівень	24	2	30	4	8

Рис. 3.1 Результати діагностики підлітків за методикою Е. Леуса «девіантних нахилів у неповнолітніх», %

Підсумовуючи результати діагностики тесту Е. Леуса «Схильності до девіантної поведінки неповнолітніх», можна зробити наступні висновки. У 24% підлітків сформувалися соціально детерміновані моделі поведінки, які можуть призвести до залежності від інших. Сімдесят шість відсотків досліджень розглядали соціально обумовлену поведінку, яка часто є нормою в підлітковому віці. 2% підлітків мають схильність до злочинної поведінки, 26%

респондентів мають ситуативну схильність до протиправної поведінки, 72% підлітків не схильні до злочинної поведінки. Для 50% респондентів характерні ситуативні тенденції до адиктивної поведінки, а для 20% підлітків ознак адиктивної поведінки не виявлено. у 4% досліджуваних вироблені моделі агресивної поведінки; 26% респондентів мали ситуативні схильності до агресивної поведінки; 70% підлітків не схильні до агресивної поведінки. у 8% респондентів виявлено аутоагресивну поведінку; 20% підлітків мають ситуативні схильності до аутоагресивної поведінки, жодних ознак аутоагресивної поведінки не було виявлено у 72% суб'єктів.

Наступним кроком дослідження було виявлення ступеня інтернет-залежності. Для проведення процедури дослідження використовувався тестовий опитувальник Кімберлі Янг. Результати представлені на рисунку 3.2

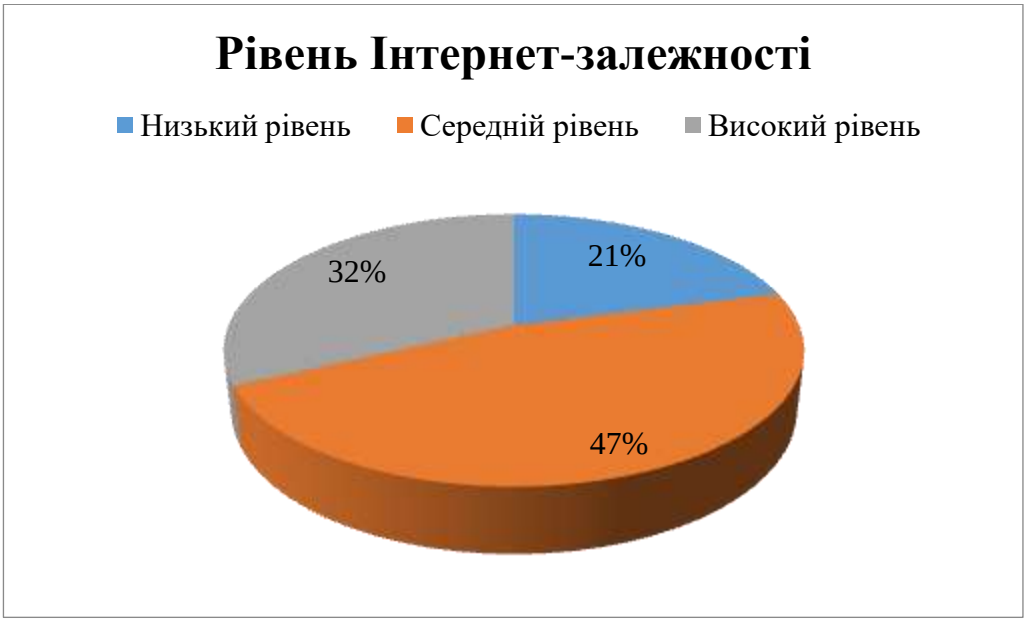


Рис. 3.2 Рівень інтернет-залежності за методикою Кімберліг Янг

Згідно з дослідженнями комп’ютерної залежності отримані такі результати:

З результатів дослідження в таблиці видно, що 32% підлітків мають високий рівень інтернет-залежності. Для цих школярів характерна нездатність навіть на короткий час відволікатися від Інтернету, від бажання шукати будь-яку (часто невпорядковану) інформацію в Інтернеті, перевіряти повідомлення в

соціальних мережах. Якщо вони відволікаються, вони можуть відчувати злість, роздратування та мати нав’язливі думки про Інтернет. Вони все більше захоплюються віртуальним спілкуванням і віртуальними знайомствами: велике листування, постійна участь в чатах, онлайн-форумах, безліч знайомих і друзів в Інтернеті. Ці люди прагнуть отримати віртуальну сенсорну стимуляцію через Інтернет. Увійшовши у віртуальний світ, вони відчуватимуть незахищеність у реальному світі. Коли вони виходять в Інтернет, вони можуть забути про інші справи, навчання, обов’язки та важливі зустрічі. Підлітки, залежні від Інтернету, не хочуть сприймати критику з боку однолітків і вчителів за такий спосіб життя і готові втратити друзів. Часто вони зневажають на своє здоров'я і знижують фізичну активність. Через те, що вони часто «сидять» в мережі, час сну різко скорочується. Вони погано їдять, тому що постійно «забувають» про їжу, а деякі часто вживають енергетики або зловживають кавою. Середній рівень інтернет-залежності серед 47% був помірним. Вони прагнуть проводити якомога більше часу в Інтернеті. Не можуть бути офлайн протягом тривалого часу, перевіряють соціальні мережі на наявність повідомлень, які давно «висять» в Інтернеті. Вони схильні до веб-серфінгу, тобто до нескінченних (і часто безцільних) подорожей «всесвітньою павутиною». Під час пошуку вони дивляться на інформацію, яка їм зазвичай не потрібна. З часом ці підлітки можуть опинитися в групі ризику розвитку інтернет-залежної поведінки.

У 21% виявлено низький рівень інтернет-залежності, тобто відсутність інтернет-залежності. Сумарні бали, отримані за відповідями цих підлітків, еквівалентні балам середнього користувача Інтернету, який вміє контролювати себе. Аналіз даних показує, що цим людям не потрібно проводити багато часу в Інтернеті, і у них немає нав'язливих думок про Інтернет. Підлітки рідше залежні від Інтернету, мають оптимістичний характер, соціально активні, позитивно ставляться до інших і мають більше друзів. Інтернет для них – це невеличке хобі: їм може бути цікаво шукати якусь інформацію, вчитися тощо. Ці підлітки не можуть обходитися без інтернету, але водночас у них немає бажання користуватися інтернетом постійно. Отже, із загальної вибірки лише 21%

підлітків були вільні від інтернет-залежності та схильності до інтернет-залежності.

Результати дослідження Шкали залежності від Інтернету Чена показують, що розподіл у відсотках у різних діапазонах балів такий (див. табл. 3.2, рис.).

Таблиця 3.2

Результати дослідження шкали Інтернет-залежності підлітків

Шкала	Результат
Залежність висока	20%
Схильність до виникнення залежності	26.7%
Залежність низька	33.3%
Залежність відсутня	20%

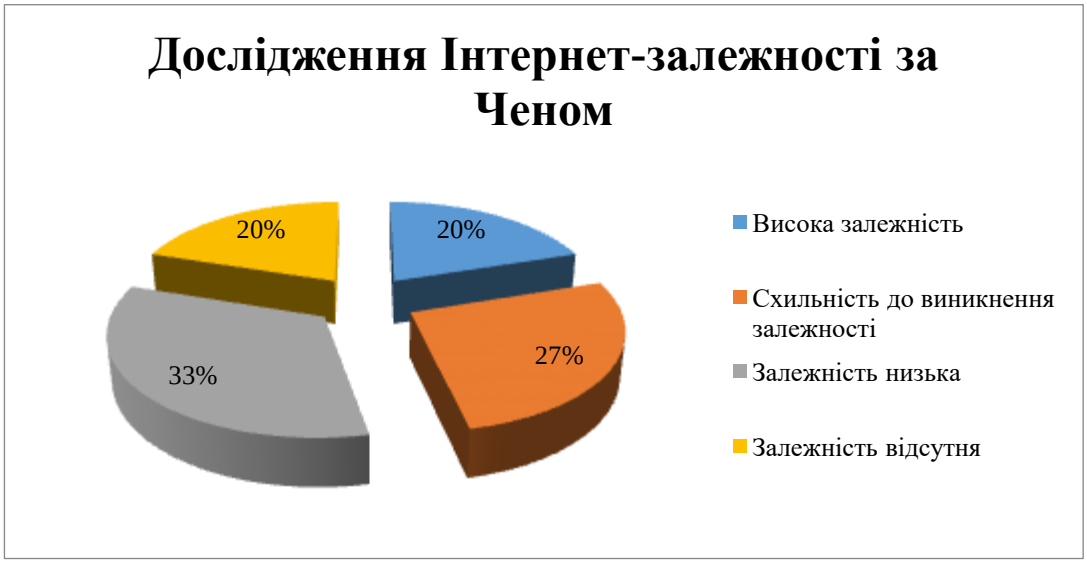


Рис. 3.3 Результати дослідження шкали Інтернет-залежності підлітків

- 0-26 балів: 20% підлітків потрапляють в цей діапазон. Це свідчить про те, що залежна від Інтернету поведінка менш ризикована. Підлітки з такими результатами не демонстрували сильного потягу до Інтернету, а також не демонстрували значного ризику розвитку інтернет-залежності.

- 27-42 бали: в цей діапазон потрапляють 26,7% учасників. Ця група відображає тенденцію до розвитку інтернет-залежної поведінки. Підлітки з такими результатами, швидше за все, проявлять певний інтерес до Інтернету та проводять багато часу онлайн. Необхідно бути обережними та усвідомлювати можливі ризики, пов'язані з такою поведінкою.

- 43-63 бали: 33,3% підлітків потрапляють у цей діапазон, що свідчить про те, що вони все більше схильні до розвитку інтернет-залежної поведінки. Підлітки з такими результатами можуть виявляти великий інтерес до Інтернету та ризикувати розвинути залежність від Інтернету. Важливо знати про цю проблему та вживати заходів для керування поведінкою в мережі.

- 65 балів або вище: 20% учасників потрапляють у цей діапазон, що вказує на те, що поведінка залежності від Інтернету сформована та стабільна. Підлітки з такими результатами демонструють високий рівень залежності та можуть мати серйозні проблеми в повсякденному житті через інтенсивне використання інтернету. У цьому випадку важливо звернутися за підтримкою та лікуванням до фахівця.

Після проведення анкетування за методикою Щепиліної «Сприйняття інтернету» було виявлено наступне (рис. 3.4).



Рис. 3.4 Результати дослідження за Щепіліної «Сприйняття інтернету»

З рисунку можемо побачити, що більша кількість респондентів (42 %) мають легку схильність до залежності від Інтернету. 28 % мають явну залежність від Інтернету, котру необхідно коригувати. 30 % підлітків не мають залежності до Інтернету.

Загалом можна сказати, що в групі досліджуваних підлітків частка дітей у стадії залежності дуже мала. Захоплення комп'ютерними іграми в цій групі є, але на нормальному рівні діти все ще здатні контролювати час, який вони проводять в мережіі та іграх.

Розглянемо результати досліджень психологічної культури сучасних підлітків, акцентуючи увагу на зв’язку надмірного використання інтернет-ресурсів з особистісними якостями. Результати методики «Культурно-психологічний потенціал» О.І.Моткової, наведені в таблицях 3.3 і 3.4

Таблиця 3.3

Індивідуальні результати психолого-культурологічної діагностики сучасного підлітка

№ з/п	Саморозуміння, самоаналіз	Конструктив-ність спілкування	Психічна саморегуляція	Наявність творчості	Самоорганізо-ваність	Саморозвиток	Загальний рівень психологічної Культури	Віртуальна залежність
1	3.66	3.66	2.66	3.66	3.99	3.33	3.49	С67
2	3.99	3.33	3.66	3.00	3.66	3.66	3.55	С54
3	3.99	3.66	2.66	3.33	3.33	3.66	3.43	В80
4	4.33	3.99	3.66	4.33	4.33	4.00	4.10	С61
5	3.66	3.99	3.66	4.00	3.99	3,66	3.82	Н43
6	3.33	3.00	3.66	3.33	3.66	3.00	3.33	С72
7	3.33	3.00	2.66	3.00	2.33	2.66	2.83	В87
8	4.00	3.66	3.00	3.66	3.33	3.66	3.55	В91
9	3.99	3.33	3.00	3.99	4.00	3.99	3.71	С58
10	3.66	3.33	3.99	3.00	3.99	3.33	3.55	В84
11	3.33	2.66	3.66	3.99	3.66	3.00	3.38	В81
12	4.00	3.99	3.33	3.99	3.99	3.33	3.77	С64
13	3.66	3.99	3.33	3.66	3.33	3.00	3.49	В83
14	3.33	3.00	3.66	3.33	3.66	3.00	3.33	В86

Таблиця 3.4

Рівні психолого-культурологічного потенціалу підлітків

Компоненти	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Саморозуміння і самоаналіз	5%	80%	15%
Конструктивність спілкування:	7,5%	75%	5%
Здатність до психологічної саморегуляції	30%	62,5%	7,5%
Креативність	17,5%	65,5%	15%
Самоорганізація	10%	77,5%	12,5%
Саморозвиток	12%	70%	18%
Загальний рівень психологічної культури	11%	72%	17%

Як видно з таблиць психолого-культурні показники більшості учнівської молоді знаходяться на середньому рівні розвитку. Самоаналіз і саморозуміння найбільш розвинені і пов'язані з періодами пошуку, вивчення власного «Я», рефлексії вчинків і поведінки.

25% підлітків мають низький рівень психологічної саморегуляції, а 30% студентів явно не вистачає конструктивного спілкування. Такі результати доводять, що емоційне поле підлітків надзвичайно чутливе, вони дуже реактивні і не терплять образ та зауважень. Щодо неконструктивного характеру спілкування, то у сучасних підлітків недостатньо розвинені комунікативні навички через замкнутість та уникнення прямих соціальних контактів.

Для визначення особливостей характеру було проведено дослідження за анкетою К. Леонгарда. Були отримані такі результати, як показано на рис. 3.5:



Рис. 3.5 Тип акцентуацій за анкетою К. Леонгарда

У ході дослідження виявлено, що 16% підлітків схильні до інтернет-залежності, поширеним є феномен демонстративності особистості. Вони характеризується жвавістю, рухливістю, легкістю встановлення контактів. Схильність до фантазування, брехні та прикидання для прикрашання, до авантюризму, артистизму, позерства, а також прагнення до лідерства, жадоба влади та похвали.

8% учнів мають застрягаючий тип. Для цього типу характерна поміркована товариськість, нудьга, схильність до моральності, стриманість. Він часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим виявляє обережність і недовіру до людей, чутливий до образ і розчарувань, беззахисний, підозрілий, мстивий, довго переживає те, що сталося, не може легко відійти від образ. Він зарозумілий і часто ініціює конфлікти.

10% – педантичний тип. Пунктуальний, ретельний, приділяє особливу увагу чистоті та порядку, сумлінний, прагне чітко виконувати план, неквапливий у виконанні завдань, посидючий, орієнтований на високу якість роботи та особливу акуратність, схильний до частого самоперевірки, сумнівається у правильності виконана робота, нарікання, формалізм.

14% належать до збудливого типу. Для нього характерні підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, нудьга, похмурість, пустощі, схильність до хамства і лайки, до тертя і конфліктів, в яких він є активною, провокаційною стороною. Для цього типу також характерна низька контактність у спілкуванні, повільність вербальних і невербальних реакцій.

10% – з гіпертимним типом акцентів. Характеризується гарним, трохи піднесеним настроєм, комунікабельністю, балакучістю, оптимізмом. Підлітки цього типу мають високий тон, енергійні, активні, виявляють бажання бути лідером, легко пристосовуються до незнайомої обстановки.

10% учнів належать до дистимічного типу. Ці підлітки мало контактні, малослівні, з домінуючим песимістичним настроєм. Зазвичай це домогосподарки, обтяжені гучним спілкуванням.

6% – тривожний тип. Вроджена низька контактність, поганий настрій, боязкість, невпевненість у собі.

10% екзальтований тип акценту. Яскравою рисою цього типу є здатність захоплюватися, а також посміхатися, відчувати щастя, радість і насолоду. Ці почуття часто можуть виникати у них з причини, яка не викликає великого сплеску в оточуючих, вони легко захоплюються радісними подіями, а в повному відчаї - сумними. Вони відрізняються великою товариськістю і балакучістю.

6% – зі штрихами емотивного типу. Для них характерні емоційність, чутливість, страх, балакучість, сором’язливість, глибокі реакції на найтонші почуття. У них найбільш сильно виражена риса людяності, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, сердечність, вони радіють успіхам інших людей. Чутливий, плаксивий, він серйозніше інших людей сприймає будь-які життєві події.

10% учнів мають циклоїдний тип. Ці підлітки схильні до частої зміни настрою, зміни способу спілкування з оточуючими людьми. Вони періодично втрачають працездатність, втрачають інтерес до роботи і оточуючих людей.

3.2. Кореляційний аналіз

Щоб дослідити зв’язок між акцентуаціями характеру особистості підлітка та залежністю від Інтернету, отримані результати були статистично оброблені з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції коливається від -1 до +1, тим більше кореляція. Результати кореляційного аналізу наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу взаємозв’язку між Інтернет-залежністю та акцентуаціями характеру підлітків

Тип акцентуації	**Рівень Інтернет-залежності**		
	Високий	**Середній**	**Низький**
Демонстративний	-0.198	0.343	-0.189
Застрягаючий	-0.11	0.163	-0.05
Педантичний	-0.134	0.222	-0.136
Збудливий	0.68	-0.4	-0.2
Гіпертимний	-0.169	-0.35	0.56
Дистимний	-0.181	0.25	-0.09
Тривожний	-0.08	0.122	-0.107
Циклоїдний	-0.143	-0.351	0.641
Афективно-екзальтований	0.5	-0.4	-0.03
Емотивний	-0.07	0.1	-0.02

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що показники «збудливий» (0.68) та «афективно екзальтований» (0.5) ми можемо прямо пов’язувати з високим ступенем інтернет-залежності та слабку асоціацію з типами «демонстративний» (-0.198), «застрягаючий» (-0.11), «педантичний» (-0.134), «гіпертимний» (-0.169), «дистимічний» (-0.181), «тривожний» (-0.08), «циклоїдний» (-0.143), «емотивний» (-0.07). Середні за рівнем залежності від Інтернету підлітки мають прямий зв’язок з показниками характеру «демонстративний» (0.343), «застрягаючий» (0.163), «педантичний» (0.222), «дистимічний» (0.25), «тривожний» (0.122), «емотивний» (0.1) і слабка

асоціація з характером «збудливий» (-0.4), «гіпертимний» (-0.35), «циклоїдний» (- 0.351), «афективно екзальтований» (-0.4).

Підлітки з низьким ступенем інтернет-залежності мають прямий зв'язок з показниками «гіпертимної» (0.56), «циклоїдної» (0.641) акцентуації характеру і слабкий зв'язок з типами «демонстративний» (-0.189), «застрягаючий» (-0.05), «педантичний» (-0.136), «емотивний» (-0.2), «дистимічний» (-0.09), «тривожний» (-0.107), «афективно-екзальтований» (-0.03), «емотивний» (-0.02)

Таким чином, відповідний аналіз показує, що підлітки зі «збудливими» та «афективно-екзальтованим» рисами особистості мають найбільшу ймовірність розвитку інтернет-залежності. Підлітки з «застряглим», «демонстративним» або «педантичним» типом розвитку характеру також схильні до інтернет-залежності. Найменше до цієї звички схильні підлітки з «гіпертимним» і «циклоїдним» типами характеру.

Виходячи з цих результатів, можна побачити, що в групі підлітків переважають такі типи акцентуації: демонстративний тип, гіпертимний тип, екзальтований тип і циклоїдний тип. Загалом це характеризує групу з точки зору спілкування, енергії, балакучості, емпатії та чуйності. Проте настрій у підлітковому колективі нестійкий, що призводить до періодичного зниження працездатності учнів, а також втрати інтересу, як до самої роботи чи навчальної діяльності, так і до оточуючих людей.

Таблиця 3.6

Співвідношення між психологічним і культурним компонентами та ступенем Інтернет-залежності

Назва показника	Низький рівень залежності	Середній рівень залежності	Високий рівень залежності
Саморозуміння, самоаналіз	3.9	4	3.6
Конструктивність спілкування	4.0	3.7	3.3
Психічна саморегуляція	3.8	3.4	3.05
Наявність творчості	4.3	3.9	3.3

Продовження таблиці 3.6

Самоорганізованість	4.0	3.8	3.5
Саморозвиток	3.6	3.6	3.3
Загальний рівень психологічної культури	3.93	3.73	3.34

Як видно з таблиці 3.6 кореляція між низьким рівнем інтернет-залежності та високим рівнем психологічної культури є найвищою (3,93). Зокрема, креативність та конструктивна присутність відіграють важливу роль у профілактиці інтернет-залежності, оскільки творчість вимагає зосередженості на темах хобі та вимагає позитивних дій, які дозволяють підліткам самовиразитися, тобто отримати визнання, похвалу та позитивні емоції. Конструктивне спілкування є важливою рисою планування порядку денного, визначення цілей і завдань, а також запобігання відволіканню на менш важливі справи.

При високому ступені інтернет-залежності рівень саморозуміння та самоаналізу є найнижчим, що можна пояснити механізмом компенсації особистісної неповноцінності та замінює низький рівень самоаналізу високим рівнем толерантності до опосередкованого. спілкування, що дозволяє приховати свої недоліки, прикинутися кимось іншим, надати собі ідеальних характеристик і якостей. Саморозуміння – це внутрішній діалог із самим собою – це розуміння, прийняття та ідентифікація себе шляхом аналізу власної особистості, цінностей, принципів, переконань, емоцій та почуттів у різних життєвих середовищах. Це процес, який дозволяє зрозуміти себе, свої уподобання та ставлення. Розуміння себе допомагає виявити свої недоліки і переваги, розширити свідомість і внутрішній світ. Самоаналіз у стосунках дозволяє зрозуміти власні емоції та емоції інших.

Показники психологічної культури мають таку ж тенденцію, як і показники інших показників, тобто спілкування є менш конструктивним, оскільки підлітки з вищим рівнем інтернет-залежності мають недостатні

комунікативні навички та не завжди використовують вдалі стратегії. Як відомо, конструктивні відносини - це гармонійні відносини, які задовольняють потреби одержувача за рахунок один одного, результатом чого є продуктивна взаємодія. Протилежним параметром є деструктивне спілкування, яке відображає чисту зосередженість співрозмовника на власній особистості та досягненні особистих цілей, крім того, особистість реципієнта ігнорується, а отже, в цьому спілкуванні помічаються суб'єкт-об'єктні відносини. Мова йде про серйозну асиметрію діалогу, де втрачаються ознаки гармонійності через зміщення суб'єкт-об'єктних відносин. Особливо для підлітків контроль і регуляція емоційних станів є проблемою. Вони найменш самоорганізовані, їм потрібно працювати самостійно. Бо самоорганізація — це самостійний процес організації власних справ, навчальних завдань, виконання обов'язків згідно зі сформованими планами. Можна побачити, що підлітки з вищим рівнем інтернет-залежності мають нижчий психологічний і культурний рівень.

3.3. Особливості корекції інтернет-залежності підлітків

Інтернет став невід'ємною частиною життя сучасних підлітків. Безкоштовний доступ до Інтернету полегшує наше життя та дозволяє дізнатися багато нової інформації, але неправильне використання Інтернету може призвести до інтернет-залежності. Це серйозна проблема, яка може негативно вплинути на психічне та фізичне здоров'я підлітка. Дуже важливо попереджати та виправляти підліткову інтернет-залежність, оскільки профілактика ефективніша, ніж лікування. Інтернет-залежність у підлітковому віці стає дедалі більш актуальною проблемою сучасного суспільства, з огляду на стрімкий розвиток цифрових технологій і широку доступність Інтернету. Підлітки особливо вразливі до розвитку залежності через відсутність достатнього рівня самоконтролю, схильність до ризикованих поведінкових патернів і вплив соціальних мереж. Корекційні програми, спрямовані на подолання інтернет-залежності в підлітків, враховують їхні психологічні та

соціальні особливості, забезпечують комплексний підхід до вирішення проблеми.

Психологічна корекція - це система заходів, спрямованих на виправлення вад психічного розвитку або поведінки людини за допомогою спеціальних заходів психологічного впливу. Процес психологічної корекції допомагає подолати психологічний захист від проблем людини.

Таблиця 3.7

Етапи корекції підліткової Інтернет-залежності

Етапи корекції	Проведення
Діагностика	Щоб визначити ступінь інтернет-залежності та виявити основні причини цього стану, проводяться спеціальні тести.
Психологічна підтримка	Надавати підліткам психологічну допомогу для розуміння причин їхньої залежності, розробки стратегій подолання стресу та позитивних способів взаємодії з Інтернетом.
Розвиток альтернативних інтересів	Сприяти інтересу молоді до інших видів діяльності, спорту, мистецтва чи іншої суспільно корисної діяльності.
Встановлення границь	Встановлення правил використання Інтернету, часові обмеження та контроль за використанням ризикованого контенту.
Підтримка родини	Залучення батьків до процесу виправлення та надайте їм інформацію та навички для сприяння здоровому використанню Інтернету серед дітей.

Джерело: [25]

До принципів психолого-корекційної роботи відносяться:

1. Психологічна корекційна робота має бути спрямована на задоволення індивідуальних потреб і враховувати особливості кожного клієнта.

2. Фахівці виправних закладів повинні демонструвати розуміння, терпіння, співчуття та підтримку.

3. Фахівці з психотерапії повинні звертати увагу на невербальні сигнали клієнта, такі як жести, міміка та тон голосу. Це допомагає зрозуміти емоційний

стан клієнта та визначити його потреби.

4. Фахівці з психологічної корекції повинні хвалити та заохочувати клієнтів за досягнення позитивних змін.

5. Корекційний фахівець повинен активно слухати клієнтів, задавати питання, надавати зворотний зв'язок. Це забезпечує глибше розуміння проблеми та полегшує саморозкриття клієнта.

6. Психологічна реабілітаційна робота спрямована на те, щоб допомогти клієнтові розвинути самосвідомість і зрозуміти власні емоції, думки та поведінку. Це допомагає змінювати негативні моделі та розвиватися.

7. Фахівець з психологічної корекції повинен володіти ефективним комплексом прийомів і методів, які можна використовувати для подальшої роботи з клієнтами.

8. Фахівці з психологічної корекції повинні забезпечувати конфіденційність і захист приватного життя клієнта. Це викликає довіру клієнтів і довіру до експертів [11].

Методи психологічної корекції спрямовані на усунення або зміну небажаних форм поведінки, емоційних розладів та розвиток навичок саморегуляції. Вибір методу залежить від специфіки проблеми, індивідуальних особливостей клієнта та цілей корекційної роботи. Основні методи психологічної корекції можна поділити на кілька груп, кожна з яких має свої особливості та застосування.

1. Когнітивно-поведінкові методи

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найпоширеніших та найбільш досліджених методів психологічної корекції. Вона фокусується на зміні деструктивних когніцій (думок) та поведінкових патернів, що викликають або підтримують проблеми клієнта.

- Когнітивна реструктуризація спрямована на виявлення та зміну ірраціональних або негативних думок, що викликають емоційний дискомфорт.

Поведінкова активація - це заохочення клієнта до поступового виконання приємних або корисних дій для покращення настрою.

Методи десенсибілізації – це зниження рівня тривожності або страху через поступове зіткнення з об'єктом або ситуацією, що викликає стрес (систематична десенсибілізація, експозиція) [17].

2. Психоаналітичні та психодинамічні методи. Психоаналітичні методи засновані на дослідженні несвідомих мотивів і конфліктів, що впливають на поведінку та емоційний стан клієнта.

- Аналіз сновидінь використовується для розкриття несвідомих бажань і страхів через тлумачення сновидінь.

- Метод вільних асоціацій - клієнт говорить усе, що приходить на думку без цензури, що дозволяє виявити приховані емоційні конфлікти.

- Аналіз переносу - вивчення того, як клієнт переносить свої почуття з інших важливих осіб на терапевта, що допомагає зрозуміти динаміку його емоційних зв'язків [22].

3. Гуманістичні методи. Гуманістична психологія зосереджується на розвитку самосвідомості, самоприйнятті та особистісного потенціалу клієнта.

- Клієнт-центрована терапія (К. Роджерс): психолог створює підтримуюче, емпатичне середовище, яке допомагає клієнту самостійно вирішити свої проблеми через рефлексію.

- Гештальт-терапія (Ф. Перлз): акцентується на "тут і зараз", допомагаючи клієнту усвідомити свої поточні емоції, тілесні відчуття та переживання, а також завершити незакінчені ситуації з минулого.

- Екзистенційна терапія: робота з питаннями сенсу життя, самореалізації, свободи вибору та відповідальності [28].

4. Методи арт-терапії. Арт-терапія використовує творчість як спосіб вираження та дослідження внутрішніх переживань клієнта, що важко вербалізувати. Арт-терапія включає:

- Малювання, ліплення (використання візуальних мистецтв для вираження емоцій, що дає можливість усвідомити внутрішні конфлікти та знайти способи їх вирішення).

- Музикотерапія (використання музики для зниження тривожності, підвищення настрою та стимуляції творчої активності).

- Танцювально-рухова терапія (робота з тілесними відчуттями та емоціями через рухи тіла, що допомагає висловити пригнічені почуття і покращити саморегуляцію) [30].

5. Ігрова терапія. Ігрова терапія найчастіше застосовується при роботі з дітьми та підлітками, оскільки гра є природною формою вираження емоцій та досвіду в цьому віці. Вона допомагає дитині опрацювати складні ситуації, навчитися нових навичок або змінити небажану поведінку.

- Директивна ігрова терапія: психолог керує грою, використовуючи її для досягнення певних терапевтичних цілей.

- Ненаправлена ігрова терапія: дитина самостійно вибирає спосіб гри, а психолог слідкує за процесом та допомагає інтерпретувати емоції [42].

6. Методи тілесно-орієнтованої терапії. Тілесно-орієнтована терапія працює з фізичними відчуттями та тілесними реакціями клієнта, що можуть бути пов'язані з емоційними блоками або травмами.

- Біоенергетика (А. Лоуен): методи, спрямовані на вивільнення емоційної енергії через роботу з тілом (дихальні вправи, фізичні вправи для розслаблення).

- Танцювально-рухова терапія: використання рухів тіла для зниження емоційного напруження та відновлення емоційного балансу.

- Соматичні практики: звернення до тілесних відчуттів для усвідомлення та опрацювання емоційних станів [38].

7. Групова терапія. Групова терапія є ефективною формою корекції для тих, хто шукає підтримки та розуміння від інших людей з подібними проблемами. У груповій терапії учасники обмінюються досвідом, взаємодіють один з одним і вчаться нових моделей поведінки.

- Психодраматична терапія (Д. Морено): учасники виконують ролі в ігрових сценаріях, що допомагає виявляти та опрацьовувати внутрішні конфлікти та травматичні події.

- Групова психотерапія: групові обговорення під керівництвом терапевта, де учасники можуть ділитися своїми почуттями та отримувати зворотний зв'язок від інших членів групи [45].

8. Методи поведінкової терапії. Поведінкова терапія спрямована на зміну конкретних небажаних моделей поведінки за допомогою спеціальних технік.

- Метод позитивного підкріплення: винагорода за бажану поведінку з метою її закріплення.

- Метод відрази: створення негативних асоціацій з небажаною поведінкою, щоб знизити її повторюваність (використовується рідко і в крайніх випадках).

- Техніка "тайм-аут": короткострокове усунення стимулів, що підкріплюють небажану поведінку [47].

9. Методи релаксації та стрес-менеджменту. Ці методи спрямовані на зниження рівня тривоги, стресу та напруження через різні техніки релаксації.

- Медитація: практика концентрації уваги для заспокоєння розуму та тіла.

- Аутогенне тренування: техніка самонавіювання для досягнення глибокого розслаблення.

- Прогресивна м'язова релаксація (Джекобсон): поетапне напруження та розслаблення м'язів для зняття фізичної напруги [50].

10. Гештальт-терапія наголошує на свідомому сприйнятті та вираженні емоцій через взаємодію з оточуючими та оточенням, а також сприяє усвідомленню внутрішніх конфліктів та пошуку нових шляхів вирішення проблем.

11. Системна терапія зосереджується на вивченні взаємозв’язків у таких системах, як сім’ї, пари чи робоче середовище, з метою розуміння динаміки стосунків між людьми та пошуку шляхів пом’якшення конфліктних ситуацій.

12. Арт-терапія використовує мистецтво (живопис, музику, танець тощо) для вираження емоцій і вирішення психологічних проблем і може допомогти клієнтам знайти нові способи вираження своїх почуттів і емоцій [52].

Отже, методи психологічної корекції є різноманітними й адаптованими до індивідуальних потреб клієнта. Вибір методу залежить від конкретних проблем, цілей терапії, віку клієнта та його психологічних характеристик. Застосування різних методів дозволяє психологу забезпечити комплексний підхід до розв'язання емоційних, поведінкових і когнітивних проблем, що сприяє досягненню успішних результатів у корекційній роботі

Корекційні вправи для подолання інтернет-залежності в підлітковому віці є важливим елементом у процесі відновлення здорових поведінкових моделей та розвитку самоконтролю. Ці вправи можуть використовуватися як частина психотерапевтичних програм або як самостійні практики під керівництвом психолога, педагога чи батьків. Вони спрямовані на розвиток навичок самоконтролю, зниження рівня стресу та покращення соціальних і комунікативних здібностей.

Вправа «Часовий моніторинг».

Мета: допомогти підліткам усвідомити, скільки часу вони проводять в Інтернеті, та навчити їх контролювати цей час.

Процедура:

- Підліток протягом одного тижня веде щоденник, де фіксує час, який він проводить в Інтернеті, зокрема на різних вебсайтах чи в додатках (соціальні мережі, ігри, відео тощо). Наприкінці тижня підліток аналізує свій щоденник, виявляє, на що він витрачає найбільше часу, та оцінює ефективність цього використання (чи є це корисним для навчання, соціального спілкування, розвитку). На основі аналізу підліток разом з психологом або батьками встановлює нові, реалістичні обмеження на час використання Інтернету [14].

Вправа «Замінюємо звички».

Мета: допомогти підлітку знайти альтернативи Інтернету, які будуть задовольняти його емоційні та соціальні потреби.

Підліток складає список ситуацій, коли він найчастіше використовує Інтернет (наприклад, коли нудно, коли хочеться уникнути завдань або під час стресу). Для кожної ситуації підліток разом із психологом розробляє

альтернативну активність, яка може замінити Інтернет (наприклад, зайнятися спортом, почитати книгу, поспілкуватися з друзями в реальному житті, зайнятися творчістю). Підліток планує свій день з урахуванням цих альтернатив і поступово впроваджує їх у своє життя [38].

Вправа «Цифровий детокс»

Мета: зменшити залежність від Інтернету через поступове обмеження його використання та розвиток самоконтролю.

Підліток обирає один день на тиждень, коли він повністю відмовляється від користування Інтернетом (за винятком навчальних завдань або важливих комунікацій). Протягом цього дня підліток займається альтернативними видами активності: спортом, прогулянками, спілкуванням з друзями в реальному житті. Після кожного "детоксу" підліток записує свої відчуття: чи виникали труднощі, що допомагало справитися з бажанням зайти в Інтернет, які активності приносили радість [26].

Вправа «Візуалізація наслідків»

Мета: допомогти підліткам усвідомити негативні наслідки інтернет-залежності через візуалізацію майбутнього без зміни поточної поведінки.

Підліток описує свою типову поведінку в Інтернеті та те, як вона впливає на його життя (наприклад, низька успішність у школі, втома, відчуженість від реальних друзів). Потім підлітку пропонують візуалізувати своє майбутнє через 5 років, якщо він не змінить свою поведінку. Він може написати коротке есе або намалювати, яким бачить себе через цей час. Після цього підліток створює альтернативний сценарій свого майбутнього, якщо він зможе змінити свою поведінку. Як це змінить його життя, які нові можливості відкриються перед ним [29].

Вправа «Дихальні техніки та медитація». Мета: навчити підлітка справлятися зі стресом без необхідності використовувати Інтернет як засіб відволікання.

Підліток вивчає прості дихальні техніки для зниження рівня тривоги та стресу (наприклад, метод 4-7-8: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7,

видих на 8). Вчиться медитації уваги (mindfulness), щоб бути більш усвідомленим щодо своїх емоцій і потреб, а не відразу звертатися до Інтернету при відчутті дискомфорту. Практикується у використанні цих технік щодня, а також в моменти, коли з'являється сильне бажання провести час в Інтернеті [21].

Вправа «Соціальні зустрічі офлайн».

Мета: допомогти підліткам розвивати навички реальної комунікації та зменшити їхнє використання Інтернету для соціальних контактів.

Організація щотижневих або щомісячних зустрічей з друзями, однокласниками або в рамках спеціальних клубів інтересів (спорт, музика, мистецтво) без використання гаджетів. Підлітки разом планують активності під час зустрічі, щоб зробити її цікавою та насиченою [19].

Отже, корекційні вправи для подолання інтернет-залежності в підлітковому віці мають на меті розвинути навички самоконтролю, знизити рівень стресу та відновити здорові звички в поведінці. Вони також спрямовані на підвищення усвідомленості щодо проблеми залежності та формування позитивних альтернатив для задоволення емоційних і соціальних потреб підлітків. Важливим елементом успіху таких вправ є їх регулярне застосування та підтримка з боку родини, педагогів або психологів.

3.4. Профілактика явища Інтернет-залежності в осіб підліткового віку

Психологічна профілактика - це комплекс заходів, спрямованих на вивчення впливу психіки на людину та можливості попередження психогенних і психосоматичних захворювань. Аналізуючи проблему інтернет-залежності, надаємо елементи програм психологічної реабілітації та психологічної профілактики. Профілактика інтернет-залежності у підлітків загалом нічим не відрізняється від запобігання іншим типам адиктивної поведінки. Найважливішим фактором є емоційна обстановка в сім'ї і духовний зв'язок між

її членами. Якщо діти не почуваються самотніми та не зрозумілими своїми близькими, ймовірність залежності менша [20].

Під соціально-педагогічною профілактикою інтернет-залежності розуміється комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних якостей особистості, спрямованих на забезпечення її стійкості до адиктивних форм поведінки, формування навичок здорового способу життя, профілактику Інтернет-залежності [29].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури зазначаємо, що зміст соціальної педагогіки попередження інтернет-залежності полягає у вихованні у молоді почуття відповідальності за свої вчинки, що допомагає глибоко усвідомити шкоду, що відбувається в Інтернеті.

Інтернет-залежність, особливо серед підлітків, стає все більш актуальною проблемою у сучасному суспільстві. Постійний доступ до інформаційних технологій, соціальних мереж, онлайн-ігор та інших цифрових ресурсів формує підґрунтя для надмірного використання Інтернету. Це може призводити до порушень психічного здоров'я, соціальної ізоляції, зниження академічної успішності та розвитку поведінкових проблем. Тому профілактика інтернет-залежності є надзвичайно важливою складовою збереження психологічного благополуччя підлітків [38].

Фактори, що сприяють подоланню інтернет-залежності, можна виділити:

1. Зовнішні - діють за сприятливих умов проживання):
2. Позитивний вплив однолітків; підтримка вчителя;
3. Внутрішні причини - викликані тривалою дією зовнішніх факторів: почуття власної значущості; формування позитивної мотивації; наполегливість [17].

Зазначені вище фактори слід використовувати, де це можливо, під час роботи проти (подолання або запобігання) залежності. Однак у будь-якому випадку, щоб попередити інтернет-залежність, необхідно забезпечити і протиставити цьому захопленню щось більш цікаве і цінне. Як відомо, немає на світі нічого ціннішого за дружні та щирі людські стосунки, але, виявляється,

діти, які годинами бездумно сидять перед комп’ютером, знають про це дуже мало. Вони справді не розуміють світу стосунків, його цінностей, досвіду досягнень і перспектив. Без встановлення дружніх, добрих і чистих міжособистісних стосунків неможливо повернути дитину до нормального життя в сім'ї, колективі однолітків, суспільстві. Дитина повинна навчатися не з нотаток дорослих, а на власному досвіді знати, що деякі речі, наприклад картини, мають справжню глибину, текстуру та емоційну силу, яку неможливо повністю відчути через екран. Але ілюзорний світ на моніторі комп’ютера може створювати враження, ніби реальний досвід замінений [31].

Основними напрямами соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності є [22, 31]:

- Допомогти зрозуміти підлітками механізм впливу Інтернету на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки інтернет-залежності;

- Формувати у підлітків стратегії продуктивної поведінки, особистісні мотиви та системи цінностей, які відповідають здоровому способу життя, розвивати стійкість до негативних соціальних впливів та особистісні ресурси та навички для досягнення реальних життєвих цілей, розширювати сферу діяльності, що замінює залежну поведінку.

- Формування цифрової гігієни. Цифрова гігієна включає в себе комплекс правил та навичок, які допомагають раціонально використовувати Інтернет та мінімізувати ризики його надмірного впливу. Профілактика залежності передбачає навчання підлітків таким навичкам, як:

- Чітке планування часу. Важливо розробляти розпорядок дня, який включає час на навчання, відпочинок та розваги, у тому числі використання Інтернету.

- Встановлення обмежень на екранний час. Важливо створити правила щодо максимально допустимого часу, проведеного онлайн.

- Розвиток навичок тайм-менеджменту. Підліткам слід навчитися розподіляти час, відводячи його на продуктивні активності (навчання, фізична

активність, хобі) і на дозвілля.

2. Підтримка інтересів поза Інтернетом. Один із найбільш ефективних способів профілактики інтернет-залежності — це розвиток інтересів, які не пов'язані з використанням технологій. До таких активностей належать:

- Спорт і фізична активність. Спортивні секції, танці, туристичні походи дозволяють не лише розвинути фізичні навички, а й відволікають від цифрових пристроїв.

- Творчість. Малювання, музика, рукоділля чи література допомагають розвивати уяву і креативність, що є корисною альтернативою надмірному спілкуванню в соціальних мережах.

- Соціальна взаємодія. Організація клубів за інтересами, участь у громадських заходах, волонтерство сприяють розвитку навичок комунікації та соціальної адаптації.

3. Психологічна підтримка та консультування є важливим елементом профілактики інтернет-залежності. Робота з емоційними станами підлітків, які часто можуть бути причиною надмірного використання Інтернету.

Психологічна підтримка включає:

- Психоедукація для батьків і підлітків. Батьки повинні бути обізнаними про ознаки інтернет-залежності і знати, як правильно реагувати на прояви цього явища. Підлітки повинні отримати інформацію про потенційні ризики та навчитись ідентифікувати моменти, коли Інтернет стає проблемою.

- Тренінги зі стрес-менеджменту. Навчання підлітків технікам управління стресом та емоційним станом допомагає зменшити ризик використання Інтернету як способу уникнення реальних проблем.

- Психотерапія. У разі наявності тривожних або депресивних станів, що можуть спричинити залежність від Інтернету, важливо залучити психолога чи психотерапевта, які допоможуть підліткові справитися з емоційними труднощами.

Найпростіший і найкращий спосіб позбутися однієї залежності - придбати іншу. Любов до здорового способу життя, спілкування з яскравою природою,

творчі прикладні захоплення, наприклад, малювання, часто можуть позбавити людину від залежності.

Як лікування цього типу залежності, стимуляційна терапія є досить ефективною, коли пацієнти все довше залишаються в автономному режимі.

Одним із симптомів інтернет-залежності є надмірне бажання дитини перевіряти електронну пошту, чати, повідомлення зі сторінок соціальних мереж. Щоб усунути цей симптом, необхідно встановити певний час для перевірки пошти і дотримуватися цього розкладу, відключити повідомлення. Якщо підліток дійсно проводить занадто багато часу в Інтернеті, спочатку йому буде важко, але потім він поступово звикне.

Взагалі, якщо інтернет-залежність у підлітка триває довго або стає занадто гострою, також необхідно звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Прогулянки з друзями можуть бути корисними. Доречно запланувати поїздку в боулінг, торговий центр або каток. Необхідно уникати відвідування інтернет-кафе та інших місць, де вільний доступ до Інтернету. Інакше у дитини може виникнути спокуса подивитися туди кілька хвилин. Кожен повинен пам'ятати, що він народився в реальному вимірі і зобов'язаний бути в ньому щасливим. Щоб бути повністю щасливим, йому потрібно щонайменше чотири-п’ять щирих обіймів на день, а жоден веб-сайт не може цього забезпечити. Педагоги повинні залучати цих дітей до проектної діяльності, яка позитивно впливає на підвищення самооцінки підлітка, сприяє покращенню його стосунків з однолітками.

Існує багато психолого-педагогічних рекомендацій щодо профілактики інтернет-залежності у дітей та підлітків [29, 137].

1. Навчити дітей правильно ставитися до комп’ютера: ставитися до нього як до технічного пристрою, який можна використовувати для отримання знань і навичок, а не як до засобу отримання емоцій.

2. Не дозволяти дітям 3-5 років грати в комп'ютерні ігри.

3. Встановити з дітьми правила роботи за комп’ютером: 20 хв. Комп'ютерні ігри, 30 хвилин на інші заняття.

4. Не дозволяти дітям їсти та пити біля комп’ютера.

5. Не дозволяти дітям грати в комп'ютерні ігри перед сном.

6. Обговорити з дитиною, яке покарання буде, якщо дитина порушить угоду.

7. Звертати увагу на те, коли дитина виконує вимоги, обов'язково повідомляйте їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.

8. Не використовувати гаджети як засіб заохочення дітей. Комп’ютери не повинні бути компенсацією під час хвороби та вимушеного перебування вдома.

9. Допомагати дітям подолати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, смуток, образа, агресія тощо), і ці емоції можуть спонукати дітей знайти порятунок у комп’ютерних іграх.

Тому профілактика інтернет-залежності є комплексною і потребує спільних зусиль шкільних соціальних педагогів, психологів, учителів та батьків. Необхідно систематично проводити профілактичні заходи, щоб не доводилося приймати реабілітаційні методи роботи з інтернет-залежними, для цього необхідно постійно контролювати захоплення, інтереси та поведінку дитини.

Отже, профілактика інтернет-залежності в підлітковому віці є багатокомпонентним процесом, який потребує комплексного підходу. Вона включає формування навичок цифрової гігієни, підтримку позамережевих інтересів, психосоціальну допомогу та активну участь батьків. Прикладні заходи, такі як шкільні програми, сімейні правила та соціальні ініціативи, є ефективними способами запобігання розвитку цієї проблеми.

3.5. Розробка корекційної програми з подолання схильності до інтернет-залежності в підлітків

Провівши аналіз психологічної літератури було складено корекційну програму для подолання схильності до інтернет-залежності в підлітків

Мета програми:

- Зниження схильності до інтернет-залежності серед підлітків через розвиток саморегуляції, соціальних навичок, формування здорових альтернатив використання Інтернету та підвищення рівня психологічної обізнаності.

Завдання програми:

- Формування навичок раціонального використання Інтернету.
- Розвиток самоконтролю та критичного мислення щодо медіа-контенту.
- Розширення інтересів і активностей поза Інтернетом.
- Психоедукація щодо ризиків інтернет-залежності.
- Розвиток навичок соціальної взаємодії та комунікації.
- Навчання методам управління емоціями та стресом.

Цільова група:

Підлітки віком від 12 до 15 років з ознаками схильності до Інтернет-залежності.

Тривалість програми:

Програма розрахована на 8 тижнів, по 2 заняття на тиждень (16 занять), з домашніми завданнями та рекомендаціями для батьків.

Форма проведення:

Групові заняття (10-15 осіб) з елементами індивідуальних консультацій.

Структура програми:

1. Тиждень 1. Вступ. Підготовка до змін.

Мета: Виявити рівень знань та ставлення до проблеми Інтернет-залежності, мотивувати до змін.

Заняття 1:

Вступна лекція про інтернет-залежність. Що це таке? Ознаки та ризики.

Групове обговорення: Як підлітки проводять свій час в Інтернеті. Що їх приваблює?

Вправа «Мій день в Інтернеті». Учасники записують, скільки часу вони проводять онлайн і для чого використовують цей час. Аналіз цих даних на груповому рівні.

Заняття 2:

Вправа «Часовий бюджет»: Учасники формують план свого дня, аналізуючи, скільки часу йде на продуктивні і непродуктивні активності, включно з використанням Інтернету.

Дискусія: Як Інтернет може допомогти, а як зашкодити? Обговорення досвіду учасників.

Тиждень 2. Цифрова гігієна та самоорганізація.

Мета: Навчити підлітків контролювати час, проведений в Інтернеті, та розвинути навички самоорганізації.

Заняття 3:

Лекція: Основи цифрової гігієни. Як не потрапити в пастку Інтернету.

Вправа «Ліміт часу»: Учасники встановлюють для себе обмеження часу використання Інтернету та обговорюють, як це допоможе їм у повсякденному житті.

Заняття 4:

Вправа «Реальні та віртуальні інтереси»: Учасники записують свої хобі та інтереси і діляться досвідом, які з них пов'язані з Інтернетом, а які - ні. Обговорення альтернативних видів дозвілля.

Інтерактивна гра «Контролюй свій час»: сценарії використання Інтернету, де учасники вибирають правильні рішення щодо тайм-менеджменту.

Тиждень 3. Розвиток самоконтролю.

Мета: Підвищити рівень самоконтролю та навчити методам його зміцнення.

Заняття 5:

Лекція: Самоконтроль як спосіб запобігання залежностям. Чому це важливо?

Вправа «Пауза перед дією»: Учасники тренуються робити паузу перед тим, як вирішити скористатися Інтернетом (записують свої відчуття та думки).

Заняття 6:

Групова робота: Обговорення складнощів у контролі свого часу в Інтернеті.

Вправа «Таймер на контроль»: Підлітки використовують таймер для обмеження часу на Інтернет і обговорюють результати експерименту на наступному занятті.

Тиждень 4. Соціальні навички та взаємодія без Інтернету.

Мета: Підвищити соціальні навички та навчити комунікації без використання цифрових засобів.

Заняття 7:

Лекція: Соціальні мережі та реальне спілкування. Чи замінює Інтернет дружбу?

Вправа «День без гаджетів»: Протягом дня учасники не використовують телефони чи Інтернет для спілкування та діляться своїм досвідом.

Заняття 8:

Рольова гра: Сценарії живого спілкування без Інтернету. Учасники вчаться підтримувати розмову та вирішувати проблеми без допомоги цифрових засобів.

Вправа «Діалог з другом»: Учасники тренуються проводити спілкування в реальному житті, знаходячи альтернативу повідомленням у соцмережах.

Тиждень 5. Критичне мислення щодо медіа-контенту.

Мета: Навчити аналізувати і критично сприймати інформацію з Інтернету.

Заняття 9:

Лекція: Медіа-грамотність. Як розпізнавати фейкову інформацію та маніпуляції.

Вправа «Аналіз контенту»: учасники вибирають кілька новин або відео з Інтернету і разом аналізують їх достовірність та маніпулятивні елементи.

Заняття 10:

Дискусія: Яким чином медіа можуть впливати на емоції і прийняття рішень?

Вправа «Фейк чи правда?»: Учасники отримують завдання на розпізнавання фейкових новин.

Тиждень 6. Емоційна грамотність та стрес-менеджмент.

Мета: Навчити підлітків розпізнавати та контролювати свої емоції, зменшувати вплив стресу.

Заняття 11:

Лекція: Що таке емоційний інтелект і як він допомагає у боротьбі із залежностями?

Вправа «Моя емоційна карта»: учасники ідентифікують свої емоції під час різних ситуацій в Інтернеті та обговорюють способи їх регуляції.

Заняття 12:

Тренінг з релаксації та медитації: Вивчення простих технік для зняття стресу і зниження тривоги.

Тиждень 7. Реалізація альтернативних видів діяльності.

Мета: Допомогти підліткам знайти цікаві альтернативи для проведення часу поза Інтернетом.

Заняття 13:

Групова дискусія: Які захоплення та заняття цікаві без використання Інтернету?

Вправа «Мій альтернативний світ»: Учасники створюють свій план альтернативних активностей на тиждень без Інтернету.

Заняття 14:

Групова робота: Підготовка та проведення творчого проекту або фізичної активності без залучення цифрових технологій (спільна спортивна гра або творче заняття).

Тиждень 8. Закріплення результатів. Підсумки.

Мета: Закріпити отримані знання та навички, підготувати підлітків до самостійної роботи.

Заняття 15:

Рефлексія програми: Підведення підсумків, що змінилося у сприйнятті Інтернету та власних звичок.

Вправа «Дорожня карта змін»: кожен підліток розробляє індивідуальний план подальшого розвитку, включаючи контроль за використанням Інтернету.

Заняття 16:

Святкове завершення: обговорення досягнень, нагородження за участь у програмі, обговорення підтримки змін вдома та в колі друзів.

Домашні завдання:

- Кожен учасник отримує рекомендації щодо обмеження часу в Інтернеті, вправи для самоконтролю та поради для розвитку альтернативних видів дозвілля.

- Співпраця з батьками - організація інформаційних зустрічей з батьками для підтримки змін у поведінці підлітків та забезпечення додаткової підтримки вдома.

Приклади вправ:

Вправа «Ліміт часу» – підлітки самостійно встановлюють обмеження на час користування Інтернетом і аналізують свої результати.

«Моя емоційна карта» – учасники записують свої емоції під час використання Інтернету, аналізуючи, як впливають на них різні цифрові активності.

Дана програма орієнтована на довготривалу зміну поведінки та формування свідомого підходу до використання Інтернету.

Отже, корекційна програма для подолання схильності до інтернет-залежності в підлітків є комплексним підходом, що включає психоедукацію, розвиток навичок самоконтролю, критичного мислення та альтернативних способів проведення часу. Основна мета програми полягає в тому, щоб допомогти підліткам усвідомити свої шкідливі звички, навчитися їх контролювати та спрямувати свій вільний час на корисні та продуктивні активності.

Ключовими моментами програми є:

- освітній компонент – підлітки отримують інформацію про ризики та наслідки інтернет-залежності, а також навчаються ефективно користуватися Інтернетом без шкоди для здоров'я.

- розвиток навичок саморегуляції – програма спрямована на зміцнення навичок самоконтролю через впровадження технік самоорганізації, тайм-менеджменту та управління емоціями.

- підвищення соціальних навичок – через розвиток комунікації та взаємодії у реальному житті підлітки навчаються вибудовувати стосунки без надмірної залежності від Інтернету.

- робота з емоціями – акцент на вивченні емоційного інтелекту та технік зниження стресу дозволяє підліткам краще контролювати свої емоції та зменшити використання Інтернету як спосіб втечі від проблем.

- альтернативи онлайн-активностям – розвиток інтересів та захоплень поза Інтернетом допомагає підліткам знаходити нові форми самовираження та спілкування.

Програма передбачає активну участь батьків для підтримки змін у поведінці підлітків, що забезпечує ефективність заходів і довготривалу стабільність результатів. У результаті впровадження програми підлітки набувають навичок раціонального використання Інтернету, зменшують свою залежність від цифрових технологій і починають більш усвідомлено ставитися до власного часу та емоцій

ВИСНОВКИ

Під час виконання кваліфікаційної роботи було досліджено низку психологічних аспектів, що впливають на розвиток цієї проблеми в осіб підліткового віку. В результаті проведеного аналізу можна зробити такі висновки.

Психологічні фактори інтернет-залежності у підлітків включають низький рівень самоконтролю, емоційної регуляції, схильність до уникнення реальних проблем, підвищену тривожність та депресивні стани. Інтернет-залежність часто стає для підлітків способом втечі від емоційних труднощів та соціальних конфліктів.

Особистісні особливості підлітків з інтернет-залежністю характеризуються такими рисами, як низька самооцінка, соціальна ізольованість, слабкі комунікативні навички. Ці риси сприяють використанню Інтернету як засобу компенсації реальних соціальних дефіцитів. Соціально-психологічні фактори відіграють значну роль у розвитку залежності. Низький рівень соціальної підтримки з боку родини та однолітків, проблеми в міжособистісних стосунках підлітків підштовхують їх до занурення у віртуальний світ як безпечний простір для самовираження. Когнітивні аспекти інтернет-залежності включають спотворені уявлення про реальність, втрату відчуття часу та порушення навичок критичного мислення, що негативно позначається на академічній успішності та загальному розвитку підлітка. Емоційні та поведінкові прояви у підлітків з тенденцією до інтернет-залежності часто характеризуються агресією, дратівливістю, швидкою зміною настрою, що посилює психологічні труднощі у соціальних взаємодіях.

Важливе практичне значення має вивчення особистісних особливостей підлітків з інтернет-залежною поведінкою, що допоможе спрогнозувати ризик виникнення інтернет-залежності, сформувати ефективні профілактичні та корекційні заходи щодо подолання адиктивної поведінки. Для вирішення цього

питання було проведено емпіричне дослідження особистісно-психологічних особливостей підлітків з інтернет-залежністю. Всього в дослідженні взяли участь 60 школярів-підлітків – учнів 6-7 класів (12-13 років). Серед них 30 дівчат і 30 хлопців.

Для дослідження інтернет-залежності підлітків були використані такі методики: Методика діагностики схильності до девіантної поведінки неповнолітніх Е. Леус, «Тест Інтернет-залежності» К. Янг Тест, Шкала Інтернет - Залежності Чена (Chen Internet Addiction Scale), опитувальник К. Леонгарда для діагностики особливостей характеру особисті.

Результати дослідження показали, що високий ступінь інтернет-залежності мали 32% підлітків, середній – 47%, низький – 21%, тобто не є інтернет-залежними. Результати діагностики за методикою «Девіантні нахили у неповнолітніх» Е. Леуса показали, що у 24% підлітків виражені ознаки психосоціальної дезадаптації. Для решти 76% підлітків (76%) були характерні схильності до соціально детермінованої поведінки.

За шкалою «Делінквентна (протиправна) поведінка» можна відзначити, що у двох відсотків підлітків сформована модель делінквентної поведінки. У 26% підлітків виявлено ситуативні схильності до злочинної поведінки. У більшості опитаних підлітків 72% не виявлено схильності до делінквентної поведінки.

За шкалою «Залежна поведінка» у 30% підлітків сформувалася модель залежної поведінки. 50% підлітків мали ситуативні схильності до адиктивної поведінки. 20% суб'єктів не мали ознак адиктивної поведінки.

За шкалою «Агресивна поведінка» у 4% підлітків сформувалися моделі агресивної поведінки. У 26% підлітків виявлено ситуативні схильності до агресивної поведінки. Решта 70% підлітків не мали ознак агресивної поведінки.

За шкалою «Аутоагресивна поведінка» 8% підлітків мали аутоагресивну поведінку. Для 20% підлітків характерні ситуативні схильності до аутоагресивної поведінки. Жодних ознак аутоагресивної поведінки не було виявлено у 72% суб’єктів дослідження.

За методикою «Акцентуації характеру» К. Леонгарда в ході дослідження виявлено, що серед підлітків, схильних до Інтернет-залежності, переважає демонстративна акцентуація характеру – 16%. 10% мали педантичний акцент характеру. Застряглий – 8%, дистимічний тип – 10%, емотивний тип 6%, тривожний тип - 6%. Підлітки з вищим ступенем інтернет-залежності мають більшу вираженність збудливої особистості – 14%. Підлітки з інтернет-залежністю частіше характеризуються екзальтованим типом акцентуацій - 10%. Гіпертимний зафіксований у 10% підлітків. Циклоїдний різновид задокументовано у 10%.

Із отриманого рівень психолого-культурних показників більшості учнівської молоді знаходяться на середньому рівні розвитку. Самоаналіз і саморозуміння найбільш розвинені і пов'язані з періодами пошуку, вивчення власного «Я», рефлексії вчинків і поведінки. 25% підлітків мають низький рівень психологічної саморегуляції, а 30% - явно не вистачає конструктивного спілкування. Такі результати доводять, що емоційне поле підлітків надзвичайно чутливе, вони дуже реактивні та не терплять образ та зауважень. Щодо неконструктивного характеру спілкування, то у сучасних підлітків недостатньо розвинені комунікативні навички через замкнутість та уникнення прямих соціальних контактів.

Кореляційний аналіз показав, що підлітки зі «збудливими» та афективно-екзальтованим» рисами характеру найбільш схильні до розвитку інтернет-залежності. Схильні до інтернет-залежності й підлітки з такими рисами характеру, як «застрягаючий», «демонстративний» і «педантичний». Підлітки з акцентами характеру «циклоїдний» і «гіпертимний» найменш схильні до адикції.

Таким чином, відповідний аналіз показує, що підлітки зі «збудливими» та «афективно-екзальтованим» рисами особистості мають найбільшу ймовірність розвитку інтернет-залежності. Підлітки із «застряглим», «демонстративним» або «педантичним» типом розвитку характеру також схильні до інтернет-

залежності. Найменше до цієї звички схильні підлітки з «гіпертимним» і «циклоїдним» типами характеру.

Виходячи з цих результатів, можна побачити, що в групі підлітків переважають такі типи акцентуації: демонстративний тип, гіпертимний тип, екзальтований тип і циклоїдний тип. Загалом це характеризує групу з точки зору спілкування, енергії, балакучості, емпатії та чуйності. Проте настрій у підлітковому колективі нестійкий, що призводить до періодичного зниження працездатності учнів, а також втрати інтересу, як до самої роботи чи навчальної діяльності, так і до оточуючих людей.

Кореляція між низьким рівнем інтернет-залежності та високим рівнем психологічної культури є найвищою (3,93). При високому ступені інтернет-залежності рівень саморозуміння та самоаналізу є найнижчим, що можна пояснити механізмом компенсації особистісної неповноцінності та замінює низького рівня самоаналізу високим рівнем толерантності до опосередкованого. Спілкування, що дозволяє приховати свої недоліки, прикинутися кимось іншим, надати собі ідеальних характеристик і якостей. Підлітки з вищим рівнем інтернет-залежності мають нижчий психологічний і культурний рівень.

Рання профілактика є ключовим фактором у попередженні інтернет-залежності серед підлітків. Важливо починати формування здорових інтернет-звичок ще на етапі молодшого підліткового віку, коли поведінкові та емоційні стратегії тільки формуються. Роль сім’ї у профілактиці є надзвичайно важливою. Активна участь батьків у житті підлітка, спільне встановлення правил користування Інтернетом, обговорення ризиків та потенційних наслідків надмірного використання цифрових технологій сприяють запобіганню розвитку залежності. Психоедукація та інформування підлітків про ризики інтернет-залежності є необхідними для свідомого ставлення до використання Інтернету. Профілактичні програми мають включати навчальні елементи, що пояснюють підліткам, як надмірне використання Інтернету впливає на психічне здоров'я, навчання та соціальні стосунки. Формування навичок тайм-менеджменту та самоконтролю є одним із головних методів профілактики. Навчання підлітків

ефективно розподіляти свій час, встановлювати ліміти на перебування онлайн, а також використовувати час на інші активності сприяє зменшенню ризику інтернет-залежності. Розвиток альтернативних способів проведення часу є важливим для зниження потреби у використанні Інтернету як основного джерела самовираження. Підлітків слід заохочувати до активних видів дозвілля, спорту, творчості та спілкування з однолітками в реальному житті.

Підтримка соціальних навичок та реальних міжособистісних стосунків допомагає підліткам краще інтегруватися у соціальне середовище та уникати втечі у віртуальний світ через труднощі у комунікації в реальному житті. Роль шкільної системи у профілактиці полягає у проведенні профілактичних занять, інтеграції теми інтернет-залежності у шкільну програму та наданні психологічної підтримки учням, які мають труднощі з контролем використання Інтернету.

Отже, профілактика інтернет-залежності серед підлітків потребує комплексного підходу, що включає роботу з сім'єю, освітньою системою, розвиток навичок самоконтролю та формування здорових альтернатив онлайн-активностям. Тільки через інтеграцію цих заходів можна досягти ефективного попередження розвитку інтернет-залежності та сприяти гармонійному розвитку підлітка. Психологічні методи профілактики та корекції спрямовані на розвиток навичок самоконтролю, емоційної регуляції, підвищення соціальної активності та навичок ефективної комунікації. Комплексна робота з підлітками допомагає не тільки подолати схильність до інтернет-залежності, але й поліпшити їхню загальну психологічну стійкість.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що для ефективної профілактики та корекції інтернет-залежності в підлітків необхідний комплексний підхід, що включає психоедукацію, розвиток соціальних навичок та емоційної грамотності, а також активну підтримку з боку сім'ї та педагогів. Тільки через всебічний підхід можна забезпечити стійке зниження тенденції до інтернет-залежності та сприяти гармонійному розвитку особистості підлітка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. *Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни»*...10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда». С. 3–9. 2.

2. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології.* 2020. № 2. С. 11–29.

3. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Львів: «Орал», 2020. 414

4. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. *Психологічний часопис.* 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.

5. Аймедов, К. В., Асєєва Ю.О. Кіберкомунікативна залежність як вид Інтернетзалежності. XVIII–і читання В.В. Підвисоцького: бюлетень матеріалів наук.-практ. конф., 21–22 травня 2019 р. Одеса: УкрНДІ медицини транспорту. С. 212–214. 5.

6. Асєєва, Ю. О., Костюк О.В. Дослідження психоемоційних особливостей підлітків схильних до адикцій. *East European Scientific Journal Jerozolimskie.* 2019. № 51 (9). С. 22–27.

7. Асєєва, Ю. О. Формування агресивності в процесі соціалізації підлітка. *East European Scientific Journal Jerozolimskie.* 2019. № 10(50) С. 57–63

8. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2013. № 46 (2). С. 14–21.

9. Антонюк В. З. Суть і характеристика девіантної поведінки особистості. *Педагогічний пошук: наук.-метод. вісн. Упр. освіти і науки Волин. облдержадмін., Волин. ін-т післядиплом. пед. Освіти.* Луцьк, 2011. Вип. 2, С. 7–10.

10. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Дьяченко О. В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami - 2018» 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemyśl: Nauka i studia*, P.76-80

11. Аймедов К. В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта. Психологія*. 2012. № 6. С. 9-13.

12. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. *Вісник Київського міжнародного університету. Психологічні науки.* 2006. Вип. 9. С. 12-19.

13. Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 3-11.

14. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2013. Вип. 1. С. 33-36.

15. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. 2016. № 46. С. 27–29

16. Бартків, О., Махновець В. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок.* 2018. № 2 (121). С. 141–146.

17. Бакун О. М. Соціально-педагогічна робота із акцентуаціями характеру у підлітків. *Соціальна психологія, психологія соціальної роботи.* 2017. № 5. С. 51–54. 9.

18. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Психологічні науки.* 2013. № 1. С. 33–36.

19. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: *Видавничий відділ НметАУ,* 2010. с.24-28.

20. Блохіна І. О. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології:* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Том XIV. С. 45–53.

21. Богуцько В. Особливості взаємозв'язку акцентуацій характеру особистості у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник.* 2013. № 19. С. 185–188.

22. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія.* 2014. № 42 (2). 360 с.

23. Вакуліч Т. М. Психологічний аналіз змісту та напрямів вивчення Інтернет-залежності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* 2017. № 16 (40). С. 111–118.

24. Гаврищак Л. І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. № 13. С. 56-63.

25. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей.* Частина І. Київ: Університет «Україна», 2018. 547 с.

26. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. *Науковий часопис НПУ 53 імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53

27. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ*. 2013. № 5. С. 10-19.

28. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179-184.

29. Девтеров І. Етичні проблеми кіберпростору. *Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис*. 2011. № 2. С. 27-32.

30. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея*. 2013. № 78. С. 417-419.

31. Дическул В. М., Тюкалов М. В. Вплив інтернету в якості ЗМІ на розвиток особистості учня. *Обдарована дитина*. 2010. № 1. С. 21-24.

32. Дорохов О. В., Тарасов О. В., Моісіл І. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2011. Вип. 4. С. 285-288.

33. Єгоров А.Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2015. Т.5. № 2. с. 20-27.

34. Журавльова Л. П., Камінська О. В. Чинники та механізми Інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С.44-48.

35. Змановська, Є. В. Діагностика схильності до залежної поведінки на основі тесту Роршаха. *Вісник психотерапії.* 2017. № 62 (67). С. 74 – 86.

36. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасногосвіту: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2018. 47 с.

37. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. Теоретичні і прикладні проблеми психології: *Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.* 2015. № 1 (36). С. 168–174

38. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді: дис. … докт. психол наук: 19.00.07. О., 2016. 478 с

39. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді. дисер докт психол н. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Одеса. 2016. 478 с.

40. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Ржевський Г. М. Практична психологія : навч. посіб. для студвищ. навч. закл.. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 728 с.

41. Корсун Л.С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 122–130.

42. Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. *Психологічні перспективи.* Вип. 25. 2015. С. 65 – 75

43. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121

44. Костю С. Й., Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2017. № 23 (18). С. 96–101.

45. Кужель І. Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. Вісник *Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки.* 2015. № 124. С. 86–89.

46. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. *Збірник наукових праць,* 2019. №2 (3). 158-169 с.

47. Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної середньої освіти XXI 75 століття. *Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць.* Випуск 40. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. 206– 213 с

48. Майже 23 млн українців регулярно користуються Інтернетом – дослідження: веб-сайт. URL: https://mind.ua/news/20204323-majzhe-23-mlnukrayinciv-regulyarno-koristuyutsya-internetom-doslidzhennya (дата звернення: 17.10.2024)

49. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології.* Том І. Випуск 54 С.89-93.

50. Машиністов О. В. Дослідження впливу акцентуацій характеру на схильність до девіантної поведінки в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Вип. 38. С. 396–399.

51. Моляко В. О. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ: Видавництво «Фенікс», 2013. Т. 12. № 16. С. 7–19.

52. Моцик Р. В. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. *Педагогічна освіта: теорія і практика.* 2015. №. 18. С. 292-297.

53. Марченко Н.В. Комп'ютерна залежність неповнолітніх як науково-педагогічна проблема. *Світ виховання.* 2015. № 4. С. 41-43

54. Оліярник В. Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому віці. Магістр. 2016. № 6. С. 52–55.

55. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. – К., 2017. 155 с.

56. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології.* Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.

57. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип.6. С.150-157

58. Розіна І. В. Дослідження прояву акцентуйованих рис у підлітковому віці за допомогою використання позитивної психотерапії. Габітус. 2021. Вип. 21. – С. 188–194

59. Ходан В. П., Богуш В. М. Комп’ютерна та інтернет залежність як хвороба XXI століття. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 255-262.

60. Хомич Г., Потапенко Ю. Дослідження проблеми інтернет-залежності в підлітків. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслів-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди»*. 2012. Вип. 24. С. 444-448.

61. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. *Педагогічні науки.* Запоріжжя, 2015. (25). С. 17 –24.

62. Швець Н. А. Інтернет-залежність та її вплив на виховання підлітків вісник психології і педагогіки. Педагогічний інститут Київського університету ім. Бориса Грінченка, Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету ім. Бориса Грінченка. Збірник наук. праць. Київ, 2011. № 5. URL: https://www.psyh.kiev.ua (дата звернення: 17.10.2024)

63. Шерман М. І. Інтернет-залежність як сприятливий фактор вчинення злочинів у сфері інтелектуальної власності та комп'ютерних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання*. 2011. Вип. 10. С. 126-130.

64. Штих І. І., Попович Б. В. Психологічні чинника акцентуації характеру у підлітків. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки.* 2015. № 18 (13). С. 62–66.

65. Федоренко С. В. Емоційно-мотиваційні чинники виникнення комп'ютерної залежності у студентської молоді: автореферат... канд. психол. Наук. К. : Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2014. 20 с.

66. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність. *Світ Інтернет*. 2000. № 2. С. 24 –29.

67. Byun S. Internet Addiction: Metasynthesis of 1996–2006 Quantitative Research. *Cyberpsychology & Behavior*. 2009. №12(2). P. 203-207.

68. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavio,r* 2001. V. 17, №2. P. 187–195.

69. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ. 1999.

70. Goldberg I. Internet addictive disorder (IAd) diagnostic criteria. URL: http://web.urz.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html (дата звернення: 17.10.2024)

71. Griffits M. «Does internet and computer addiction exist?: some case study evidence», *APA Annual Convention*, 2017

72. Grohol J. Internet Addiction Guide, URL: http://psychcentral.com/netaddiction (дата звернення: 17.10.2024)

73. Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan Cybersex and Infidelity Online. *Implications for Evaluation and Treatment - 107th annual meeting of the American Psychological Association*, August 21, 1999

74. Kimberly S. Young. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. University of Pittsburgh at Bradford, 1999.

75. Kumar N., Kumar A., Mahto S.K. et al. Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. Gen. Psychiatr., Apr 20, 2019. 32(2): e100001.

76. Lam LT, Peng ZW "Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study".*Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 164 (10). October 2010. 901–6.

77. Young K (2017). "The Evolution of Internet Addiction Disorder". Internet Addiction. Studies in Neuroscience, *Psychology and Behavioral Economics. Springer*, Cham. pp. 3–18.

78. Orzack M. H. How to recognize and treat computer.com addiction. *Clin. Counseling Psychol*. 1999. Vol. 9, № 2. P. 124-130.

79. Shaffer H.J. Understanding the means and objects of addiction, technology, the Internet and gambling. *J. Gambling Studies*. 1996. N 12. P. 461-469.

80. Young K. S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. 2010.

81. Young K. S. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. 2010.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Дайте відповідь, будь ласка, гранично чесно на наступні питання:

1. Ви помічаєте, що проводите більше часу в Інтернеті, ніж мали намір?
2. Чи нехтуєте ви домашніми справами, щоб довше блукати по мережі?
3. Чи віддаєте перевагу перебуванню в мережі особистісному спілкуванню з друзями?
4. Знайомитеся з користувачами Інтернету під час перебування онлайн?
5. Чи дратуєтесь ви через те, що інші зацікавлені в кількості часу, який ви витрачаєте на Інтернет?
6. Помічаєте, що перестали досягти успіху у навчанні чи роботі, оскільки витрачаєте занадто багато часу в мережі?
7. Перевіряєте електронний лист, перш ніж зробити щось інше, більш необхідне?
8. Помічаєте зниження продуктивності праці через захоплення Інтернетом?
9. Чи займаєте ви оборонну позицію і приховуєте справжні дії, коли вас запитують, що ви робите в мережі?
10. Блокуєте тривожні думки про ваше реальне життя думками про Інтернет?
11. Чи помічали ви, що очікуєте наступного виходу в мережу?
12. Чи відчуваєте ви, що життя без Інтернету нудне, порожнє і без радісно?
13. Лаєтеся, кричите або іншим чином висловлюєте свою прикрість, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
14. Чи нехтуєте ви сном, сидячи в Інтернеті до пізнього часу?
15. Чи чекаєте ви з нетерпінням наступного виходу в Інтернет, перебуваючи в режимі офлайн?
16. Говорите собі: "Ще хвилина", сидячи в мережі?
17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час перебування в онлайні?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, який ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб зустрітися з друзями, обираєте Інтернет?
20. Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в онлайні?
21. Чи відчуваєте ви ейфорію, відродження, хвилювання, перебуваючи за комп’ютером?
22. Чи потрібно вам проводити за комп’ютером все більше і більше часу, щоб отримати однакові відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, знаходячись не за комп’ютером?

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, коли Ви були зайняті за комп'ютером, але не навчались?

25. Чи витрачаєте ви більше 3 годин на день в Інтернеті?

26. Якщо ви в основному використовуєте комп’ютер для роботи або навчання, чи спілкуєтесь ви у вільний час у чатах або відвідуєте сайти, не пов'язані з навчанням більше 2 разів на день?

27. Чи завантажуєте ви файли з сайтів із порнографічним вмістом?

28. Чи вважаєте ви, що простіше спілкуватися з людиною "онлайн", ніж особисто?

29. Чи казали вам друзі або члени сім'ї, що ви надто багато часу проводите онлайн?

30. Чи перешкоджає вашій діловій активності кількість часу, витраченого на мережу?

31. Чи траплялось, що ваші спроби обмежити час, витрачений на мережу, виявлялися невдалими?

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

33. Чи траплялося вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

34. Чи був у вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

35. Чи болить у вас спина більше 1 раз на тиждень?

36. Чи буває у вас відчуття сухості у власних очах?

37. Чи збільшується час на перебування в мережі?

38. Чи траплялося вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

39. Чи нехтуєте ви особистою гігієною, наприклад, умиванням, розчісуванням тощо, щоб провести цей час за комп’ютером?

40. Чи виникли у вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як почали використовувати комп'ютер щодня?41. Чи граєте Ви в комп'ютерні ігри?

42. Чи є серед ваших знайомих ті, хто захоплюється комп'ютерними іграми?

43. Як давно ви граєте в комп'ютерні ігри?

44. Скільки часу Ви витрачаєте на гру?

45. Якій комп'ютерній гри віддаєте перевагу?

46. Чи хвилюєтеся Ви, якщо не вдається виграти?

47. Скільки часу вам необхідно провести в грі, щоб отримати задоволення?

48. Протягом якого часу ви можете обходитися без комп'ютерних ігор?

49. Використовуйте Ви комп'ютерні ігри, щоб піти від проблем або поганого настрою?

50. Відчувайте ви необхідність пограти протягом дня?

Учасникам пропонуються варіанти відповіді на запитання: зовсім ні або рідко, іноді, часто, дуже часто, завжди, які при підрахуванні результатів оцінюються балами 1, 2, 3, 4 і 5 відповідно.

За сумою набраних балів результати інтерпретуються:

40-99 балів - звичайний користувач Інтернету. Може іноді проводити занадто багато годин у Мережі, але контролюєте себе.

100-159 балів - час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на Ваше життя.

Понад 160 балів - користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житі. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на Ваше життя і виявити проблеми, які виникають у життя через користування Інтернетом

ШКАЛА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЧЕНА

Інструкція: підберіть і запишіть найбільш відповідний вам варіант відповіді для кожного з таких тверджень. Зовсім не підходить -1 бал, слабо підходить -2 бали, частково підходить -3 бали, повністю підходить -4 бали.
Розглянуті затвердження.

1. Мені не раз говорили, що я проводжу дуже багато часу в Інтернеті.
2. Я відчуваю себе некомфортно, коли буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу.
3. Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.
4. Я відчуваю занепокоєння і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на попередню втому.
6. Я залишаюся в мережі протягом більш тривалого часу, ніж мав намір, хоча й планував "зайти ненадовго".
7. Хоча використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з людьми, кількість часу, витрачений на Інтернет, залишається незмінним.
8. Кілька разів я спав менше чотирьох годин через те, що "завис" в Інтернеті.
9. За останні шість місяців (або за останній рік) я став набагато більше часу проводити в мережі.
10. Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на якийсь період часу.
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу.
12. Я помічаю, що виходжу в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.
13. У мене болить спина або я відчуваю якийсь інший фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.

14. Думка зайти в Інтернет приходить мені першою, коли я прокидаюся вранці.

15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей у школі або на роботі.

16. Перебуваючи в мережі протягом певного періоду часу, я відчуваю, що пропускаю щось.

17. Моє спілкування з членами сім'ї скорочується через використання Інтернету.

18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.

19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, у мене не виходить справитися з бажанням увійти в Мережу знову.

20. Моє життя було б безрадісною, якби не було Інтернету.

21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.

22. Я намагаюся менше витрачати часу в Інтернеті, але безуспішно.

23. Для мене стає звичайним спати менше, щоб провести більше часу в Інтернеті.

24. Мені необхідно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримати той же задоволення, що й раніше.

25. Іноді у мене не виходить поїсти в потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.

26. Я відчуваю себе втомленим днем через те, що просидів допізна в Інтернеті

За сумою набраних балів результати інтерпретуються:

від 27 до 42 балів - мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки;

від 43 до 64 балів - схильність до виникнення інтернет- залежної поведінки;

понад 65 балів - сформоване і стійке інтернет- залежна поведінка.

Додаток Б

Тест - опитувальник Шмішека, К. Леонгарда. Методика Акцентуації характеру і темпераменту

Інструкція:

Вам будуть запропоновані питання. Якщо ви відповідаєте на запитання «так», то поряд з його номером у реєстраційному бланку ставите знак «+», а якщо відповідаєте «ні», то ставите знак «-». Над питаннями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає..

Запропонований матеріал.

1. У вас часто буває веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що вам на очі набігають сльози в кіно, театрі, під час бесіди і т.п.?
4. Багато раз ти перевіряєш, чи немає помилок у твоїй роботі?
5. Чи вважаєте ви себе більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. У вас часто різко змінюється настрій від безмежного піднесення до відрази до життя, до себе?
7. Чи перебуваєте ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав перебуваєте в похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Ви здатні захоплюватись чим-небудь?
12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?
13. Чи м'якосердна ви людина?
14. Опускаючи лист до поштової скриньки, ви перевіряєте, провівши рукою по щілині, чи лист впав?
15. Чи намагаєтеся ви завжди бути в числі кращих у школі, секції, гуртку?
16. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?
17. Ви прагнете завжди і всюди дотримуватися порядку?
18. Чи дуже залежить ваш настрій від життєвих подій і переживань?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?
20. Чи часто у вас буває відчуття внутрішнього неспокою, можливого лиха, неприємностей?
21. У вас часто буває трохи пригнічений настрій?
22. Чи був у вас хоча б раз істеричний або нервовий зрив?
23. Вам важко всидіти на одному місці?
24. Боретеся ви за свої інтереси, якщо хтось чинить з вами несправедливо?
25. Змогли б ви вбити людину?
26. Чи сильно вам заважає коли щось лежить чи висить криво, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Вам страшно було у дитинстві залишатися самому вдома?
28. Чи часто у вас без причини змінюється настрій?
29. Чи прагнете ви бути одним із кращих учнів у класі?

30. Чи швидко ви можете розгніватися?

31. Чи можете ви бути безмежно веселим?

32. Чи буває так, що почуття повного щастя охоплює вас?

33. Як ви думаєте, чи змогли б ви бути ведучим гумористичної програми?

34. Ви, як правило, висловлюєте свою думку достатньо відверто, прямо і однозначно?

35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у вас неприємних відчуттів?

36. Чи охоче ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?

37. Ви схильні виступати на захист людей, щодо яких вчинили несправедливо?

38. Вам важко, страшно зайти в темний підвал?

39. Чи виконуєте ви клопітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблену вами справу?

40. Чи любите ви спілкуватися?

41. У школі ви з охотою виступаєте зі сцени?

42. Чи тікали ви дитиною з дому?

43. Чи видається вам життя важким?

44. Чи бували у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що виходити з дому здавалося неможливим?

45. Чи можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?

46. Зробите ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?

47. Чи любите ви тварин?

48. Чи повертаєтесь ви для того, щоб переконатися, що вдома або на робочому місці все гаразд?

49. Чи переслідує вас інколи неясна думка про те, що з вами і з вашими близькими людьми може трапитися щось страшне?

50. Вважаєте свій настрій мінливим?

51. Вам важко доповідати, виступати на сцені перед великою кількістю людей?

52. Ви можете вдарити людину, якщо вона вас образила?

53. У вас дуже велика потреба у спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до людей, які при будь-яких розчаруваннях впадають у відчай?

55. Вам подобається робота, яка вимагає енергійної організаторської діяльності?

56. Чи наполегливо ви добиваєтесь поставленої мети, якщо на шляху до неї доводиться долати масу перешкод?

57. Чи може вас так захопити кінофільм, що сльози виступлять на очах?

58. Чи часто вам буває важко заснути через те, що проблеми весь час крутяться у ваших думках?

59. У школі ви інколи підказуєте або даєте списувати?

60. Чи потрібне вам велике напруження волі, щоб пройти самому через цвинтар?

61. Чи стежите ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?

62. Чи доводилося вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?

63. Чи можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?

64. Чи є у вас схильність до головного болю?

65. Ви часто смієтеся?

66. Чи можете ви бути ввічливим навіть з тим, кого явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?

67. Ви жвава людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?

69. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?

70. Виходячи з дому або лягаючи спати, ви перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло, чи виключений газ?

71. Ви дуже боязливі?

72. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?

73. Ви із задоволенням берете участь у гуртках художньої самодіяльності?

74. Ви оцінюєте життя дещо песимістично, без очікування радощів?

75. Часто вас тягне помандрувати?

76. Чи може ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?

77. Чи легко вам вдається підняти настрій друзів у компанії?

78. Чи довго ви переживаєте образу?

79. Чи сильно ви переживаєте, якщо горе сталося в іншої людини?

80. Часто ви переписуєте сторінку, якщо випадково поставили пляму?

81. Ви ставитеся до людей швидше з недовірою і обережністю, ніж навпаки?

82. Чи часто ви бачите страшні сни?

83. Чи остерігаєтесь ви попасти під колеса автомашини, випасти з вікна багатоповерхового будинку?

84. У веселому оточенні ви зазвичай веселі?

85. Чи в змозі ви відволіктися від обтяжливих проблем, які потребують вирішення?

86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви розлютитеся?

87. У розмові ви швидше мовчазні і небагатослівні, ніж балакучі?

87. Могли б ви, якщо довелося б брати участь у театральній виставі, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

88. Якби вам необхідно було грати на сцені, чи змогли б ви увійти в роль так, щоб забути, що це лише гра?

Реєстраційний бланк опитувальника х.Шмішека

Прізвище, ім'я_____Вік_____

Школа_____ Клас_____Дата дослідження_____

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28	29.	ЗО.	31.	32.	33.
34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.	41.	42.	43.	44.
45.	46.	47.	48.	49.	50.	51.	52.	53.	54.	55.
56.	57.	58.	59.	60.	61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.	73.	74	75.	76.	77.
78.	79.	80.	81.	82.	83.	84.	85.	86.	87.	88.

Ключ до тесту опитувальника Шмішека Леонгарда.

За кожною шкалою підраховуються плюси (позитивні відповіді на зазначені питання) і мінуси (негативні відповіді на відповідні шкалою питання). Потім отримані бали (плюси і мінуси) за шкалою підсумовуються і результат множиться на коефіцієнт - при кожному типі акцентуації свій. У результаті обробки результатів тестування вийде 10 показників, відповідних вираженості тієї чи іншої акцентуації особистості за К. Леонгардом.

Тип акцентуації характеру	Знак «+»	Знак «-»	Коефіцієнт
Демонстративний	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	2
Педантичний	4, 14, 17, 26, 36, 48, 58. 61, 70, 80, 83	39	2
Збудливий	8, 20, ЗО, 42, 52 64, 74, 86	—	3
Застрягаючий	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	2
Гіпертимний	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	—	3
Дистимічний	9, 21, 43, 75, 87	31, 53, 65	3
Афективно-лабільний	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	—	3
Афективно-екзальтований	10, 32, 54, 76	—	6
Тривожний	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	3
Емотивний	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	3

Інтерпретація до тесту опитувальника Шмішека Леонгарда.

Максимальний показник по кожному типу акцентуації (по кожній шкалою опитувальника) дорівнює 24 бали. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю акцентуацій особистості»:

За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевершує 12 балів. Інші ж підстави практичного застосування опитувальника вказують, що сума балів в діапазоні від 15 до 18 говорить лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. І лише у разі перевищення 19 балів особистість є акцентуйованою.

Таким чином, висновок про ступінь вираженості акцентуації робиться на підставі наступних показників за шкалами:

0-12 - властивість не виражено

13-18 - середній ступінь вираженості властивості (тенденція до того чи іншого типу акцентуації особистості)

19-24 - ознака акцентуації